



МКОЛЪНБЫЙ ВЕСТИНИК

6+

2/2026



Учредители журнала:	СОДЕРЖАНИЕ	
АО «Молодая гвардия» и коллектив редакции	Важная информация о подписке	1
Главный редактор Ю.И. Кочетков	Внимание, конкурс!	3
Редакционная коллегия:	ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ И УЧИТЕЛЯ	
С.В. Винокурова	Венера Денискина. Учимся улыбаться	4
В.З. Денискина	Вниманию пользователей компьютера	14
И.Н. Зарубина	ОФТАЛЬМОЛОГ СОВЕТУЕТ	
О.В. Клековкина	Екатерина Шевичева. Птоз верхнего века	19
Ю.И. Котов	Илья Бруштейн. Вода дарит чувство свободы	29
Т.М. Морева	Екатерина Шевичева. Стрелок на лыжах	41
И.И. Семёнова	Андрей Гостев. Алтай — горная страна	52
А.П. Торопцев	НА ПОЭТИЧЕСКОЙ ВОЛНЕ	
	Ольга Шаврова. Стихи	71
	Валерий Брюсов. Стихи	73
	АЗ, БУКИ, ВЕДИ	
	Людмила Уланова. Стихи. Рассказ	84
	Светлана Потапова. Рассказы	91

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПОДПИСКЕ

Уважаемые руководители коррекционно-образовательных учреждений, где учатся незрячие и слабовидящие школьники, и директора специальных библиотек для слепых!

Журнал «Школьный вестник» на протяжении долгих лет многим своим читателям помог найти место в жизни, выбрать свою профессию, был большим другом и помощником детей и взрослых. Сегодня ему очень нужна ваша поддержка!

Подпишитесь, пожалуйста, на наш журнал, если вы этого ещё не сделали.

На страницах «Школьного вестника» каждый читатель может найти для себя что-то интересное и нужное: младшие школьники в рубрике «Аз, Буки, Веди» в каждом номере познакомятся со стихами и рассказами молодых профессиональных авторов; учащиеся любого возраста могут принять участие в литературном конкурсе «Проба пера» и по итогам получить достойный приз; старшеклассники узнают о профессиях, в которых успешно работают незрячие и слабовидящие люди; педагоги могут опубликовать свои методические работы, наблюдения, поделиться своим опытом обучения и воспитания незрячих и слабовидящих детей.

Оформить подписку на «Школьный вестник» можно с любого месяца в любом отделении «Почта России», а также в агентстве «Урал-Пресс».

Индексы в каталоге АО «Почта России» журнал
«Школьный вестник» шрифтом Брайля

ПП671 — подписка на 1 месяц

ПП672 — годовая подписка

Индексы в каталоге АО «Почта России» журнал
«Школьный вестник» укрупнённым шрифтом, кегль 18

ПП663 — подписка на 1 месяц

ПП670 — годовая подписка

Индексы в каталоге ООО «УРАЛ-ПРЕСС» журнал
«Школьный вестник» шрифтом Брайля

70864 — подписка на 1 месяц

71546 — годовая подписка

Индексы в каталоге ООО «УРАЛ-ПРЕСС» журнал
«Школьный вестник» укрупнённым шрифтом, кегль 18

81661 — подписка на 1 месяц

81683 — годовая подписка

Подписаться можно как на брайлевский вариант жур-
нала, так и на журнал, отпечатанный укрупнённым шриф-
том. Внимательно смотрите на каталожные индексы.

ОЧЕНЬ ЖДЁМ ВАШЕЙ ПОДДЕРЖКИ!

Редакция журнала «Школьный вестник»

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

Наш литературный конкурс «Проба пера» продолжается и в 2026 году.

Условия остаются прежними. Все участники конкурса разделены на возрастные категории:

младшая категория — 1 — 5 класс;

средняя категория — 6 — 8 класс;

старшая категория — 9 — 11 класс.

За первое место победитель получает приз, о котором мы объявим позже и который вас не разочарует.

За второе и третье места авторы также получают ценные призы.

Тексты принимаются в электронном виде на адрес: schoolvestnik@mail.ru

Окончание приёма заявок 1 декабря 2026 года.

Жюри конкурса — редакция журнала «Школьный вестник».

Надеемся на ваше активное участие и желаем творческих успехов!

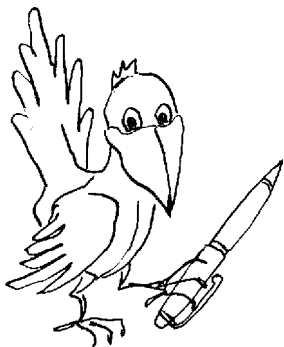
ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ И УЧИТЕЛЯ

Венера Денискина

заведующая Лабораторией содержания и методов обучения детей с нарушением зрения Института коррекционной педагогики Российской академии образования, кандидат педагогических наук

УЧИМСЯ УЛЫБАТЬСЯ

ВАЖНО ЛИ НЕЗРЯЧЕМУ ЧЕЛОВЕКУ ВЛАДЕТЬ НЕРЕЧЕВЫМИ СРЕДСТВАМИ ОБЩЕНИЯ?



Ответ на этот вопрос, конечно же, однозначный: овладение неречевыми средствами общения слепым и слабовидящим необходимо, как и зрячим, для более полноценного общения с окружающими людьми в различных бытовых ситуациях, в игровой, учебной, общественной и трудовой деятельности. Зрячие, как правило, в полной мере владеют неречевыми средствами общения, однако для них выпускается специальная литература, позволяющая им при необходимости глубже постичь язык телодвижений.

А что делается в этом отношении для незрячих детей? В государственной системе воспитания и обучения детей с нарушением зрения должное внимание неречевым средствам общения стало уделяться только последние 5–7 лет. Это полностью отвечает потребностям современной жизни.

В 1990-х годах изменение социально-экономической ситуации в стране привело к резкому сокращению учебно-производственных предприятий ВОС, на которых работали большинство незрячих. Это заставило инвалидов по зрению искать работу на открытом рынке труда. В организациях, где работают в основном люди с нормальным зрением, к незрячим людям предъявляются гораздо большие требования, чем на предприятиях ВОС, в плане их адаптации в коллективе, в том числе в умении владеть неречевыми средствами общения. Вот именно незрячие люди, являющиеся инвалидами с детства, овладеть самостоятельно не могут. Отсюда понятно, что сегодня крайне важно специально учить незрячих детей выражать эмоции адекватно ситуации.

Проблеме формирования мимики и пантомимики в системе образования детей с нарушением зрения в настоящее время уделяется специальное внимание. С этой целью в учебные планы специальных школ для слепых и слабовидящих детей введён коррекционный курс «Формирование мимики и пантомимики». Коррекционная работа детских садов для детей с нарушением зрения тоже предусматривает обучение детей выражению своих эмоций средствами мимики и пантомимики, а также пониманию неречевых средств общения, хотя в программах для дошкольных учреждений это пока чётко не отражено.

Формированием у детей с нарушением зрения неречевых средств общения — это работа специфическая и кропотливая. Без участия в ней родителей результат во многих случаях будет недостаточно высоким, ведь в тот жизненный период, когда ребёнок ещё не посещает специального образовательного учреждения, он находится большую часть времени суток с родителями. Это время очень важно использовать для развития ребёнка, в том числе для формирования его мимики и пантомимики.

Можно ли незрячим детям обучиться языку телодвижений и правильно пользоваться им? На этот вопрос тифлопедагогическая практика отвечает положительно, хотя, естественно, по объёму и степени использования невербальных средств общения лица с нарушениями зрения в целом будут отличаться от зрячих. Обратимся к примерам из жизни. Вот фрагмент из моей беседы с незрячим на рассматриваемую тему:

— Я учился в музыкальной школе вместе со зрячими. Пел в хоре, играл в оркестре. Когда педагоги давали рекомендации как вести надо себя на сцене, я тоже старался их усвоить. После окончания вуза я 12 лет работал музыкантом в народном театре. Естественно, присутствовал на репетициях, слышал рекомендации по мимике, жестам, позам, которые режиссер давал актёрам. Постепенно я понял, какое большое значение имеют телодвижения в жизни человека, в частности и в моей профессиональной деятельности. Теперь сам обращаюсь к зрячим с просьбами подкорректировать моё поведение на сцене при подготовке различных программ. Однако в минуты сосредоточенности и расслабления мне трудно контролировать стереотипные движения, которые у меня существуют с детства.

Другой пример. Однажды на зональный смотр Куйбышевская школа слепых (ныне Самарская школа для слепых и слабовидящих детей) привезла спектакль-сказку. Роль Бабы-яги исполняла тотально слепая ученица выпускного класса. Её игра была настолько великолепной, что члены жюри приняли её за профессиональную зрячую актрису. Руководителю детской самодеятельностью Куйбышевской школы пришлось тогда «предъявить» девушку жюри и попросить её без грима проиграть роль ещё раз.

Людам с глубокими нарушениями зрения доступно не только воспроизведение выразительных движений (о чём свидетельствуют приведенные примеры), но и их понимание с помощью осязания. Об этом говорят многие факты.

В моей практике был случай, когда тотально слепой человек, легонько коснувшись указательным пальцем уголка моих губ, быстро и очень верно охарактеризовал моё настроение в тот момент. На вопрос «Ты давно так понимаешь мимику?» он ответил:

— До женитьбы я вообще об этом не задумывался, лицо человека меня никогда не интересовало, да и ни дома, ни в школе внимание к этому никто не привлекал. Женившись на любимой девушке, у которой, кстати, лицо оказалось очень живым и подвижным, я постепенно научился пальцами различать её эмоции, настроение. К сожалению, нельзя дотрагиваться до лиц неблизких людей, а как хочется иногда проверить, насколько совпадает впечатление от слов с мимикой.

Эти примеры говорят о возможности усвоения инвалидами по зрению неречевых средств общения.

С КАКОГО ВОЗРАСТА НАДО НАЧИНАТЬ ОБУЧАТЬ НЕЗРЯЧИХ ДЕТЕЙ МИМИКЕ И ПАНТОМИМИКЕ?

Выше уже отмечалось, что нормально видящие дети с грудного возраста начинают подражать взрослым по зрительному восприятию их мимике: улыбаются, гримасничают и т. п. Для незрячих такой путь невозможен. Но если в раннем возрасте ничего не предпринимать, то будет упускаться тот возрастной период, в который дети восприимчивы к усвоению мимики. Так как незрячие дети развиваются по тем же закономерностям, что и нормально видящие, начинать их обучение или хотя бы подготовку к обучению мимике и пантомимике надо тоже в раннем возрасте. И этот труд должен лечь на плечи родителей.

Более того, родителям нельзя надеяться только на детский сад и школу. Навёрстывать упущенное всегда сложнее, чем развиваться своевременно и поступательно. Тем более, что многие незрячие дети по разным причинам не только не посещают дошкольные учреждения, но и вообще не получают специальной педагогической помощи в дошкольном возрасте. Поэтому родителям следует помнить, что начинать заниматься развитием мимики и пантомимики надо как можно раньше. Иначе слепые и слабовидящие дети в 5–6 лет не будут владеть неречевыми способами общения даже на уровне трёхлетних зрячих детей. В дальнейшем это отставание будет только нарастать.

КАКИМ ИМЕННО ТЕЛОДВИЖЕНИЯМ И КАКИМ ОБРАЗОМ НАДО ОБУЧАТЬ НЕЗРЯЧИХ ДЕТЕЙ?

Система неречевых средств общения, выработанная человечеством, очень богата. Каким именно жестам,

позам, мимическим реакциям следует обучать незрячих детей? Конечно, в первую очередь тем общепринятым внешним проявлениям эмоций, которые повышали бы взаимопонимание инвалидов по зрению с нормально видящими. Например, надо следить за тем, чтобы:

малыш тянул ручки к маме (другому взрослому человеку), когда хочет, чтобы его взяли на руки, обозначив таким образом своё желание, а не капризничал;

лицо незрячего было обращено к тому человеку, с которым он непосредственно говорит или к которому обращается;

голова не была наклонена слишком низко, что присуще виноватым, болезненно стеснительным людям (у некоторых незрячих она висит так, что лица совсем не видно, а это положение головы незрячего вызывает жалость у окружающих);

при желании высказаться незрячий не перебивал говорящего человека, а умел подать знак о том, что просит слова (например, поднять руку) и т. д.

Но как именно учить мимике и пантомимике? С чего начинать? Каких-то основательных научных работ по этой проблеме нет. Однако личный опыт многолетнего общения с родителями незрячих детей, самими детьми и наблюдения за ними, обобщение опыта тифлопедагогов, работающих в большом контакте с родителями детей-инвалидов по зрению, позволяют достаточно уверенно дать некоторые методические рекомендации.

Основной приём обучения детей с нарушением зрения (как и зрячих) — непосредственный показ нового движения и требование (просьба) выполнить его. Применительно к слепым и слабовидящим детям прежде всего надо помнить, что для них главным источником познания зна-

чения и способов общения с помощью выразительных движений первоначально является осязание в сочетании со словесными пояснениями. Поэтому процесс обучения восприятию и воспроизведению неречевых средств общения в целом должен строиться на использовании осязания, остаточного зрения (если оно есть) и слуха ребёнка. В этом заключается особый путь формирования неречевых средств общения у незрячих.

К пониманию мимики незрячего ребёнка надо готовить, используя его руки. Когда вы (родители, няни, близкие люди) держите малыша на руках, используйте это время для его обучения обследованию вашего лица для сравнения его с личиком ребёнка. Для этого надо взять ручки ребенка в свои руки и обследовать его руками ваше лицо, сопровождая обследование, например, следующими словами: «Мама любит тебя — своего Ванечку. Посмотри мамины щёчки. (Надо руками ребёнка провести по своим щекам, погладить их.) У мамы щёчки большие, а у Ванечки маленькие, гладенькие. Давай найдем мамин носик. Вот он. А где у Вани носик? Вот он! У Ванечки носик маленький». И так далее.

Постепенно ребенок поймет, что лица у окружающих людей разные, и научится узнавать их не только по головам, но и по лицам. Во всяком случае я видела, как в 1,5 года слепорождённая девочка лёгкими движениями обследовала лица незнакомых людей, которые брали её на руки впервые. На моё восхищение по поводу прямо-таки уже сложившегося у малышки навыка обследования лиц (кстати сказать, эта девочка замечательно изучала с помощью осязания и игрушки) её мама заметила:

— Она у нас всех членов семьи узнаёт. Даже любит играть — узнавать того, кто молча взял её на руки. При

этом с удовольствием ощупывает лица (волосы, головные уборы) и радуется, когда узнаёт человека. Настораживается, если человек оказывается незнакомым, может позвать меня, но дома в присутствии близких не плачет на чужих руках. Правда, мы её приучали в нашем присутствии никого не бояться.

Очень важно использовать для формирования у ребёнка неречевых средств общения различные игры и потешки. Многие родители делают большую ошибку, разучивая с незрячим ребёнком слова без обучения выполнению соответствующих действий. Запомнить и повторить текст незрячему ребёнку практически всегда гораздо проще, чем суметь эстетично выполнить соответствующие тексту действия.

Например, вы решили научить ребёнка играть в «Сороку-белобоку». Посадите ребёнка на колени. Возьмите его левую руку и разверните ладонью вверх: «Сейчас будем играть в „Сороку-белобоку“». Затем возьмите указательный палец правой руки ребёнка и совершайте им круговые движения по левой ладонке, приговаривая: «Сорока-белобока кашу варила, деток кормила». Далее пальчиками правой руки ребёнка загибаете поочередно его пальцы левой руки, сопровождая каждый сгиб пальца словами: «Этому дала, этому дала...» В общем, в принципе играете со слепым ребёнком так же, как с нормально видящим. Важно обязательно играть с ребёнком в такие игры, потому что они развивают пальчики малыша, готовят их к усвоению жестов и связывают слова с определёнными действиями.

Выразительные движения человека слагаются из жестов, мимики и поз. Их необходимо сначала отрабатывать в отдельности. Все выполняемые детьми выразительные

движения следует сопровождать речью, т. е. соединять с соответствующими словами. Вот некоторые из доступных движений, которым можно научить ребенка:

дай игрушку;

до свидания;

возьми на ручки;

привет;

погладь маму;

побаюкай куклу;

покатай куклу в коляске;

покажи, как кукла смеётся, как плачет;

да, нет;

нельзя, не шали;

давай погрозим котика («Котик, нехорошо Ванечку царапать»);

нагнись;

топни («Мишка рассердился и ногою топ») и т. д.

Итак, обучение новому движению должно начинаться с вашего совместного выполнения этого действия с ребёнком, постепенно тот научится выполнять движения сам, потом по словесной инструкции (поиграй в ладошки, покажи, как птички полетели, и т. п.), а затем самостоятельно. Закрепление и отработку выразительных движений лица и тела целесообразно осуществлять в играх.

Из всего множества игр и упражнений для детей на первом этапе старайтесь отобрать такие, которые способствовали бы развитию мышц лица и тела, а также ознакомлению ребёнка с основными эмоциональными состояниями и способами их выражения через мимику, жесты, позы. Затем для закрепления успеха включайте выразительные движения в игровую деятельность. Толь-

ко поэтапная работа позволит перенести незрячему ребёнку усвоенные выразительные движения в самостоятельную коммуникативную деятельность.

Если ребёнок тотально слепой (имеет светоощущение или видит только силуэты предметов), то упор следует делать на правильное воспроизведение и употребление неречевых способов общения. От детей, имеющих форменное (предметное) остаточное зрение, надо по возможности добиваться ещё умения понимать жесты и позы, воспроизводимые другими. Впоследствии это поможет им, не видя мимики партнёра по общению, лучше понимать окружающих людей по их жестам, эмоциональное состояние персонажей сюжетных картин и спектаклей.

Окончание читайте в следующем номере журнала.

ВНИМАНИЮ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ КОМПЬЮТЕРА!

Дорогие старшеклассники и пользователи, самостоятельно осваивающие приёмы работы на персональном компьютере без визуального контроля, а также эксперты тифлоинформационных технологий, в февральском и октябрьском номерах нашего журнала за 2025 год были опубликованы статьи, посвящённые разработке Российским союзом инвалидов учебно-методического комплекса по тифлоинформационным технологиям на базе операционной системы Linux. Учебно-методический комплекс разрабатывается в рамках реализации проекта «Основы компьютерной грамотности инвалидов по зрению на базе операционной системы Linux» при финансовой поддержке Фонда президентских грантов.

На разных этапах реализации проекта в нём приняли участие более 200 экспертов и незрячих пользователей персонального компьютера. Апробация глав комплекса проходила в 23 специальных школах для слепых и слабовидящих детей. Всего в апробации приняло участие более 700 незрячих школьников, студентов и других категорий инвалидов по зрению.

Если учесть, что в Российской Федерации более 450 тысяч инвалидов по зрению, то социальную значимость проекта трудно переоценить. Проект призван решить острую проблему обеспечения специальным учебно-методическим пособием по освоению ОС Linux для 10 000 незрячих школьников, 2000 студентов, 5000 специалистов и 400 000 других категорий инвалидов по зрению, а также для 300 преподавателей тифлоинформационных технологий.

Огромная социальная значимость проекта обусловлена также и тем, что использование ОС Linux существенно удешевляет стоимость рабочего места инвалида по зрению. Потенциальный суммарный эффект для 400 000 инвалидов может составить несколько миллиардов рублей.

В соответствии с планом учебно-методический комплекс, изданный шрифтом Брайля и укрупнённым шрифтом, будет распределяться по школам и специальным библиотекам в июне-июле 2026 года. В этой связи напоминаем руководителям школ и библиотек, что соответствующие заявки надо направить до 1 июня 2026 года на электронную почту ОООИ-ПСИ (742011@rambler.ru).

Создание специального учебно-методического пособия для инвалидов по зрению по тифлоинформационным технологиям на базе операционной системы Linux — это важный этап в создании условий для свободного доступа к компьютерным технологиям для инвалидов по зрению, а значит и для создания равных возможностей. Но это лишь начало, лишь первый этап подготовки программы изучения информатики и ИКТ в специальных школах для детей с проблемами зрения.

Крайне необходимы учебно-методические пособия, соответствующие школьной программе для каждого класса. Вероятнее всего, в первую очередь необходимо обеспечить учебным пособием старшую школу (10—11 классы). Для слепых и слабовидящих учеников старшей школы необходимо учебно-методическое пособие, с помощью которого они могли бы подготовиться к прохождению государственной итоговой аттестации по информатике и ИКТ, а также приобрести необходимые для дальнейшего обучения в вузе навыки использования

персонального компьютера на базе операционной системы Linux. В данном случае речь идёт не о субъективном мнении, а о позиции практически всех преподавателей информатики специальных школ для слепых и слабовидящих детей.

Большинство учителей тифлоинформационных технологий предлагают в обязательном порядке включить в готовящееся учебно-методическое пособие следующие темы:

Тема 1. Автоматическая обработка таблиц в LibreOffice Calc без визуального контроля:

- формулы и функции;
- абсолютные и относительные ссылки;
- табличное представление базы данных;
- сортировка и поиск данных.

Тема 2. Цифровое кодирование информации:

- кодирование текстовой информации;
- кодирование звуковой информации;
- кодирование графической информации;
- коды переменной длины (условие Фано).

Тема 3. Решение задач алгебры логики в Linux на языке Python без визуального контроля:

- логические функции и таблицы истинности;
- программирование циклических алгоритмов;
- программное построение таблиц истинности.

Тема 4. Анализ данных и программирование в Linux на языке Python без визуального контроля:

- структуры данных;
- массивы и списки;
- приёмы обработки массивов.

Тема 5. Реализация рекурсивных алгоритмов в Linux без визуального контроля:

- создание собственных функций Python;
- рекурсивные алгоритмы;
- решение рекурсивных задач.

Тема 6. Программная обработка файлов на языке Python без визуального контроля:

- чтение и запись файлов;
- решение задач на обработку файлов.

Тема 7. Программное решение задач на игры на языке Python без визуального контроля:

- решение задач первого рода (одна куча камней);
- решение задач второго рода (две кучи камней).

Тема 8. Программный метод решения некоторых задач ЕГЭ по информатике:

- задачи на количество точек в области;
- задачи на обработку таблиц.

Совершенно очевидно, что такое пособие может с успехом использоваться и незрячими студентами, и специалистами, и другими категориями инвалидов по зрению для повышения своего уровня владения тифлоинформационными технологиями на базе операционной системы Linux. Иначе говоря, учебно-методическое по-

собие по информатике и ИКТ на базе операционной системы Linux для 10 — 11 классов специальных школ даст возможность освоить информационные технологии не только для незрячих школьников, но и для всех инвалидов по зрению.

В заключение отметим, что в настоящее время в РФ только ОООИ-РСИ имеет необходимый кадровый потенциал и огромный практический опыт в реализации проектов по созданию учебно-методических пособий по тифлоинформационным технологиям.

Коллектив авторов

ОФТАЛЬМОЛОГ СОВЕТУЕТ

Екатерина Шевичева

ПТОЗ ВЕРХНЕГО ВЕКА

Веки представляют собой подвижные складки кожи вокруг глаз. Они защищают глаза от механических повреждений и увлажняют роговицу слёзной жидкостью. Происходит это благодаря морганию — автономному врождённому защитному рефлексу. В норме радужка глаза закрыта краем верхнего века приблизительно на 1,5 мм. Когда край верхнего века опускается ниже края радужки на 2 мм и более, говорят о птозе.

Первые упоминания о коррекции век и устранении их физических дефектов встречаются в медицинских трактатах древних учёных. Так, например, индийский врач и хирург Сушрута, живший, вероятно, в 7 или 6 веке до н.э., впервые предложил уникальные для того времени методы реконструктивной хирургии лица, в частности, коррекции дефектов век, вызванных заболеваниями и травмами. Изыскания индийского учёного изложены в его трактате «Сушрута Самхита». Сушрута по праву называют «отцом хирургии» и «отцом пластической хирургии». Им было описано более сотни хирургических инструментов, зондов, льняных и шёлковых нитей, применяемых во время операций.

Позже учёный-энциклопедист, один из выдающихся врачей Древнего Рима Авл Корнелий Цельс (родился около 25 года до н. э. — умер около 50 года н.э) в своём многотомном труде «О медицине» описал методы иссечения верхнего века, позволившие более целенаправленно и аккуратно удалять участки кожи век и точнее формировать их внешний вид.

История хирургического лечения птоза верхнего века (блефароптоза) получила новый мощный виток развития около 200 лет назад. В 1881 году немецкий офтальмолог Герман Пагенштехер предложил фиксировать опущенное веко к лобной мышце с помощью двух временных швов.

В 1901 году шотландский офтальмохирург Эндрю Фергюс впервые использовал в качестве материала для подвешивания опущенного века полоску лобной мышцы.

В 1961 году американские врачи Р. Фазанелла и Д. Серват предложили хирургический метод лечения частичного птоза при сохранной функции мышцы леватора, поднимающей верхнее веко. Он заключался в выворачивании верхнего века, установки специального зажима и наложении горизонтальных матрацных швов. Матрацный шов в хирургии — это вид хирургического шва, который обеспечивает точное сопоставление краёв раны. Эта операция впоследствии получила название метод Фазанелла-Серват. В 1972 году их американский коллега доктор Аллен М. Путтерман изобрёл зажим для модифицированной техники этой операции, позволяющий добиться лучших результатов хирургического вмешательства.

В 2018 году была разработана техника устранения блефароптоза, которая заключается в «закрытой»

трансконъюнктивальной резекции мышцы-леватора, поднимающей верхнее веко. Этот метод даёт хороший косметический и функциональный эффект даже при лечении птоза тяжёлой степени.

В настоящее время существует более сотни хирургических методов лечения птоза верхнего века, которые в большинстве случаев позволяют добиться хороших результатов. Но ни один из современных методов не может полностью избавить пациента от птоза верхнего века и помочь избежать возможных осложнений, которые требуют повторного хирургического вмешательства: гипер- или гипокоррекции века; опущения верхнего ресничного края века; асимметрии верхней пальпебральной складки, расположенной между верхним и нижним веками у внутреннего угла глаза; появления лагофтальма — офтальмологического заболевания, при котором веки не могут полностью закрываться, и глазная щель остаётся частично открытой даже во сне; рецидива птоза.

Поэтому блефароптоз по-прежнему остаётся одним из самых распространённых патологий придаточного аппарата глаза среди других заболеваний век.

Что такое птоз верхнего века и как он влияет на зрение, журналу «Школьный вестник» помог разобраться Абдалла Галебович Сулиман, опытный врач-офтальмохирург Клиники микрохирургии глаза «Я вижу».

<https://isee-center.ru/vrachi/suliman-abdalla-galebovich/>

ПРИЧИНЫ ПТОЗА

Само слово «птоз» в переводе с греческого означает «падение». В медицине оно употребляется как диагноз

опущения любого органа книзу от его нормального анатомического положения. В офтальмологии птозом (или блефароптозом) называют опущение верхнего века, которое частично или полностью закрывает зрачок, сужает поле зрения, создавая при этом видимый косметический дефект.

В норме за подъём верхнего века отвечает мышца-леватор и мышца Мюллера. Взаимосвязь этих мышц с центральной нервной системой обеспечивает в основном глазодвигательный нерв. По этой причине развития птоза зачастую связано именно с аномалией или повреждением этих нервно-мышечных структур.

Птоз встречается у детей и взрослых. Офтальмологи предполагают, что есть ряд факторов, при которых риск развития заболевания существенно возрастает. К ним относятся:

- наследственность (аномалии развития мышцы-леватора);

- травмы глаз и головы;

- наличие неврологических заболеваний (рассеянный склероз, нейроинфекции, инсульт);

- операции на глазах и веках (в том числе и блефаропластика);

- аллергия, сопровождающаяся сильным зудом век;

- хронические воспаления век (блефариты, ячмени);

- длительное применение некоторых препаратов (статины, кортикостероиды);

- инъекции ботулотоксина;

- некоторые эндокринные заболевания (гипотиреоз, диабет);

- длительное ношение контактных линз (особенно жёстких);

- возраст 50+.

Для справки

Ботулотоксин — белок-нейротоксин, вырабатываемый бактериями *Clostridium botulinum*. Это ядовитое вещество, нарушающее работу нервной системы и вызывающее паралич мышц. Ботулотоксин используют в медицине и косметологии. В малых дозах препарат блокирует передачу нервных импульсов, благодаря чему мышцы временно расслабляются.

ВИДЫ ПТОЗА

Как рассказал Абдалла Галебович, в офтальмологии выделяют несколько основных видов птоза.

По времени возникновения

Врождённый. Формируется ещё до рождения в результате недоразвития, дисплазии (ослабления) мышцы-леватора или нарушения её иннервации.

Основными причинами этой патологии являются наследственность, осложнения беременности или родов.

Часто врождённый птоз сочетается с другими аномалиями, например, эпикантусом (выступающая складка кожи у внутреннего угла глаза), блефарофимозом (сужение и укорочение век), микрофтальмом (недоразвитие глазного яблока).

Иногда врождённый блефароптоз является одним из симптомов сложных генетических синдромов: врожденная фиброзная офтальмоплегия (ограничение подвижности глаза в результате поражения глазодвигательных мышц), синдром Маркуса Гунна (односторонний птоз, исчезающий на некоторое время при движении челюсти), синдром Горнера (сужение зрачка и западение глазного яблока вследствие повреждения симпатических нервов).

Приобретённый. Развивается в течение жизни под влиянием множества внутренних и внешних факторов. Встречается чаще наследственных форм заболевания.

Как пояснил эксперт, механизм развития такого птоза различен. Выделяют несколько его основных форм.

Апоневротический птоз зачастую связан с естественным старением организма и носит возрастной характер. Также его причиной могут стать травмы и офтальмологические операции. Под воздействием этих факторов возникает растяжение и ослабление апоневроза — широкой сухожильной пластины, состоящей из эластических и коллагеновых волокон, которая покрывает мышцу-леватор, поднимающую верхнее веко.

Миогенный птоз возникает в результате миастении (мышечной слабости) и различных миопатий (заболевания мышц, приводящие к их функциональной слабости, структурным изменениям и атрофии).

Нейрогенный птоз развивается на фоне поражения глазодвигательного нерва, причиной которого может стать аневризма сосудов головного мозга, опухоли мозга. Часто причиной нейрогенного птоза становятся аутоиммунные заболевания (синдром Горнера).

Механический птоз является следствием различных новообразований (опухоли, киста), рубцевания тканей века или сильного отёка.

Травматический птоз возникает при поражении глазодвигательных нервов, мышцы-леватора или мышцы Мюллера, поднимающих верхнее веко.

По стороне поражения

Односторонний или двусторонний птоз.

Абдалла Галебович Сулиман: «Односторонний блефароптоз встречается в 70% случаев. Двустороннее

поражение верхнего века наблюдается в офтальмологической практике лишь в 30% всех случаев».

По степени опущения века

Как отмечает эксперт, по тому, насколько веко прикрывает зрачок, различают три степени выраженности птоза:

лёгкий — верхнее веко закрывает зрачок на 1—2 мм;

умеренный — край века закрывает зрачок на 3—4 мм;

тяжёлый — верхнее веко закрывает зрачок на 4 мм и более или полностью закрывает глаз.

Кроме того, специалисты отмечают такое явление, как ложный птоз (псевдоптоз). На самом деле это всего лишь визуальный эффект, а не истинное опущение верхнего века. При псевдоптозе внешне веко выглядит припухлым, хотя глазодвигательные мышцы не повреждены и функционируют вполне нормально.

Причиной такого явления может стать:

опущение брови — бровный птоз;

дерматохалазис — избыток кожи верхнего века (кожа верхнего века как будто свисает);

западение глазного яблока;

вертикальное косоглазие или выраженная асимметрия обоих глаз в целом.

При устранении основной причины заболевания исчезает и сам ложный птоз.

Для справки

Аневризма — патологическое выпячивание или расширение стенки сосудов головного мозга, которая может привести к его разрыву и кровотечению, угрожающему жизни и здоровью человека.

СИМПТОМЫ ПТОЗА

Симптомы птоза проявляются по-разному, в зависимости от причины его возникновения и степени выраженности заболевания.

Абдалла Сулиман отмечает несколько основных симптомов блефароптоза: опущенное веко, асимметрия глаз, сужение верхнего поля зрения. Как пояснил эксперт, у пациента постоянно возникает необходимость поднимать брови или закидывать голову, а иногда и поднимать веко пальцами, чтобы лучше видеть. Часто наблюдаются быстрая зрительная утомляемость, диплопия (двоение в глазах), раздражение глаз, сухость или наоборот, обильное слёзотечение. При птозе часто затруднено движение глаз.

ДИАГНОСТИКА ПТОЗА

При появлении симптомов птоза необходимо обратиться к офтальмологу для проведения полного обследования и определения эффективного метода лечения. Врач выясняет, когда опустилось веко, были ли офтальмологические операции, травмы головы и глаз, имеются ли другие системные или наследственные заболевания.

Далее офтальмолог проводит комплекс исследований.

С помощью специальных инструментов врач оценивает положение верхнего века (определяет размер глазной щели), наличие асимметрии век и бровей, подвижность глазных яблок, силу мышцы-леватора, состояние лобной мышцы (степень её напряжения), положение головы и прочее.

Также проводится стандартное офтальмологическое обследование: тонометрия, визометрия, биомикроско-

пия, периметрия, офтальмоскопия, рентгенография орбиты глаза.

Для постановки более точного диагноза и назначения адекватного лечения оценка птоза должна проводиться группой специалистов: офтальмологом, неврологом, нейрохирургом, пластическим хирургом.

ЛЕЧЕНИЕ БЛЕФАРОПТОЗА

Главной задачей при лечении птоза является возвращение верхнего века в исходное анатомически нормальное положение, чтобы восстановить утраченное зрение пациента и вернуть симметрию его лица.

Существуют консервативные и хирургические методы лечения блефароптоза.

Консервативные методы

При птозе, вызванном неврологическими или другими болезнями, назначается медикаментозное лечение. Его целью прежде всего является устранение причины основного заболевания.

Хирургическая коррекция

Наиболее эффективным методом считается хирургическая коррекция птоза. Она показана при выраженном птозе, который явно мешает зрению или имеет ярко выраженный косметический дефект. Операция позволяет укоротить мышцу и приподнять веко.

Абдалла Галебович Сулиман: «Во многих случаях приобретённого или анатомического птоза после правильно выполненной операции достигается стойкая функциональная и эстетическая коррекция. Но полное излечение затруднено или невозможно при прогрессирующих нервно-мышечных заболеваниях, тяжёлых системных причинах или грубых рубцовых изменениях, так как сохраняется первичный фактор и возможен рецидив».

Кроме того, при лечении блефароптоза также применяют различные физиотерапевтические методы (УВЧ, электрофорез, миостимуляция мышц, массаж), специальные упражнения для укрепления глазодвигательных мышц. Для повышения эффективности лечения врачи сочетают указанные методы.

Многие считают птоз верхнего века прежде всего косметическим дефектом, который привлекает внимание окружающих. Но мало кто задумывается о скрытой угрозе блефароптоза для зрения.

Между тем человеческий глаз настолько чувствителен к воздействиям внешней среды и патологическим изменениям в организме, что незамедлительно реагирует на малейшие затруднения в зрительном процессе.

По мнению эксперта, отсутствие должного лечения птоза повышает риск развития амблиопии и косоглазия у детей. У взрослых птоз вызывает стойкое сужение поля зрения, ухудшение качества зрения, в том числе при чтении и в сумерках, хроническое перенапряжение мышц лба и шеи, а также возможные головные боли, которые приводят к быстрому зрительному утомлению и ухудшению общего самочувствия.

Помимо различных зрительных патологий птоз зачастую приводит к нарушению нормального тока слезной жидкости, что снижает устойчивость роговицы глаза к микротравмам и воздействию микроорганизмов, различных инфекций. В свою очередь явный косметический дефект, наблюдаемый при птозе, приводит к повышению психологической нагрузки и сказывается на качестве социальной жизни таких пациентов.

Не занимайтесь самолечением! При появлении первых симптомов заболевания срочно обратитесь к врачу.

ВОДА ДАРИТ ЧУВСТВО СВОБОДЫ

Далеко не всегда титулованные спортсмены, в том числе паралимпийцы, завершив спортивную карьеру, остаются в большом спорте в качестве успешных тренеров и спортивных менеджеров. Герою нашей сегодняшней публикации это удалось. В 2012 году слабовидящий пловец Александр Голинтовский стал двукратным бронзовым призёром Паралимпиады в Лондоне. С 2018 года заслуженный мастер спорта работает в тренерском штабе Паралимпийской сборной по плаванию.

Мы побеседовали с Александром Голинтовским о том, какую роль играет спорт в реабилитации людей с инвалидностью по зрению, какие качества отличают успешных пловцов. Что такое современное паралимпийское движение: реабилитационный проект для людей с ограничениями по здоровью или профессиональный спорт высоких достижений?

— Александр Сергеевич, в течение десяти лет, с 2008 по 2018 год, вы были членом паралимпийской сборной России по плаванию. Завершив спортивную карьеру, остались в команде в качестве тренера. Паралимпийцы по праву вызывают наше восхищение, они достигли потрясающих результатов, несмотря на ограничения по здоровью. Но нет ли противоречия между требованиями профессионального «большого» спорта и реабилитационными целями паралимпийского движения?

— На самом деле изначально паралимпийское движение не имело ничего общего с большим спортом с его стремлением к рекордам, медалям и личному успеху. Оно зарождалось именно как реабилитационный проект, способствующий укреплению здоровья людей с инвалидностью, повышению их самооценки. Паралимпийские соревнования должны были привлечь внимание и общества, и властей к проблемам инвалидов.

В настоящее время реабилитационная составляющая в полной мере сохранилась и активно развивается. И одновременно паралимпийский спорт с каждым годом становится всё более профессиональным, всё более зрелищным. Ему удаётся завоевать интерес зрителей, внимание спонсоров, поддержку государства.

В этом нет никакого противоречия. Спорт высших достижений — это, можно сказать, «витрина» или «визитная карточка» паралимпизма. Но одновременно развивается массовое физкультурное движение среди людей с инвалидностью.

— *Плавание в качестве важнейшей составной части реабилитации специалисты рекомендуют при самых разных ограничениях, в том числе для незрячих и слабовидящих людей.*

— В бассейне инвалидам по зрению достаточно легко ориентироваться, в том числе и тотально незрячим людям. В плавании практически отсутствует травматизм.

— *Александр Сергеевич, хотелось бы больше узнать о вашем пути в паралимпийском спорте.*

— Для меня в плавании самое главное — это то, что вода дарит чувство свободы. Не хотелось бы показаться пафосным, но именно плавание позволило мне почувствовать себя здоровым, сильным и счастливым. В этом

и состоит суть паралимпийского движения: люди с ограниченными возможностями здоровья превращаются в атлетов с неограниченными возможностями.

Держаться на воде я научился ещё в дошкольном возрасте. Впервые пришёл в секцию плавания в 2000 году в десять лет. С 2000 по 2009 год моим тренером был заслуженный тренер России Владислав Васильевич Кустов. В 2005 году я впервые участвовал в чемпионате России по плаванию среди незрячих и слабовидящих спортсменов.

В 2008 году на чемпионате России мне удалось завоевать сразу шесть золотых медалей на дистанциях 50 метров и 100 метров на спине, вольным стилем и баттерфляем. Мне присвоили звание мастера спорта, пригласили в паралимпийскую сборную.

Десять лет в паралимпийской сборной в качестве атлета — это важный жизненный этап. С 2009 года моим тренером стал Александр Петрович Миронов. Именно благодаря ему удалось достичь успехов на международном уровне.

В июле 2009 года я принял участие во Всемирных играх молодёжи и студентов Международной федерации спорта слепых (спортсменов до 20 лет), проходивших в американском штате Колорадо. Из Америки привёз четыре золотые медали. Стал первым на дистанциях 50 метров и 100 метров на спине и вольным стилем.

Июнь 2010 года — открытый чемпионат Германии по параплаванию среди инвалидов по зрению в Берлине. Я завоевал «золото» на дистанции 50 метров на спине и стал бронзовым призёром на дистанции 100 метров на спине.

В 2011 году я завоевал «бронзу» на чемпионате Европы в Берлине. В 2012 году на открытом чемпионате Италии в Милане удалось добыть две золотые медали (400 метров и 100 метров вольным стилем). Итальянцы признали меня лучшим спортсменом соревнований. После этого успеха мне было присвоено звание заслуженного мастера спорта России.

— *В 2012 году вы стали двукратным бронзовым призёром Паралимпийских игр в Лондоне.*

— На Паралимпиаде в Лондоне я выступал на пяти дистанциях: 50, 100 и 400 метров вольным стилем, 100 метров на спине и 100 метров баттерфляй. 400 метров вольным стилем проплыл за 4 минуты и 11, 13 секунды. 100 метров вольным стилем преодолел за 53,45 секунды.

Хотелось бы упомянуть ещё одно важное событие в моей спортивной жизни. В 2014 году Паралимпийский комитет Италии проводил марафонский пятикилометровый заплыв у берегов острова Сардиния. В нём предложили принять участие и российским слабовидящим пловцам. На эти старты мы отправились вместе с коллегой по паралимпийской сборной Сергеем Пунько. Кстати, в настоящее время именно он является старшим тренером нашей сборной.

— *До этого у вас был опыт участия в заплывах в открытой воде?*

— К сожалению, такого опыта почти не было. Несмотря на это, я финишировал вторым. Конечно, очень гордился этим «серебром»!

— *Вы чувствовали течение?*

— Течения там не было. Мы плавали не в открытом море, а вдоль берега. Но был ветер, ощутимые волны. Воздействие волн, разумеется, влияет на технику плава-

ния. Конечно, было бы целесообразно участвовать в таких заплывах, уже имея опыт тренировок в открытой воде. Плавание в открытой в воде — это отдельный вид спорта. Но мне хотелось попробовать что-то новое, испытать себя. И этот эксперимент оказался удачным.

Ещё одно важное событие в спортивной карьере — участие во Всемирных играх слепых в Южной Корее, в Сеуле в 2014 году. Удалось завоевать четыре золотые медали на дистанциях 100, 200 и 400 метров вольным стилем и 100 метров на спине.

После этого было ещё много международных соревнований. Но, к сожалению, мне довелось принять участие только в одной Паралимпиаде. Как известно, из-за допингового скандала и российских олимпийцев, и паралимпийцев не допустили к Олимпиаде и Паралимпиаде 2016 года в Рио-де-Жанейро.

— *Какими качествами, на ваш взгляд, должен обладать успешный пловец?*

— Плавание восхищает всех любителей этого вида спорта удивительной чёткостью, ювелирной отточенностью, красотой и грациозностью движений. Плавание — это сочетание мощи, напора, силы и гибкости.

Специалисты называют плавание «циклическим видом спорта». Говоря простым языком, чтобы хорошо научиться плавать, а тем более стать лучшим в этом виде спорта, необходимо в течение длительного времени повторять одни и те же движения.

— *Получается, что в плавании много рутин, монотонности?*

— С одной стороны, это действительно так. Но с другой стороны, именно упорство, трудолюбие, хладнокровие, готовность к ежедневному, многомесячному и

многолетнему повторению одних и тех же упражнений приводит к совершенству. Плавание — это творчество. Но для того, чтобы дойти до того уровня, когда спортсмен становится творцом, предстоит пройти долгий путь.

Существует такое понятие, как «эталонная техника» каждого вида плавания. Она описана в учебниках, научных монографиях, диссертациях. Но опыт показывает, что этот «эталон» постоянно меняется. Появляются новые пловцы, которые своими достижениями способствуют развитию плавания.

Для каждого человека вода является непривычной средой. При движении наше тело находится перпендикулярно к земле. Сила гравитации тянет его вниз. В воде мы находимся в горизонтальном положении. Наряду с силой гравитации, которая тянет вниз, мы чувствуем воздействие силы Архимеда, выталкивающей тело вверх.

Возможно, кому-то покажется, что речь идёт о банальных вещах, но именно в этом и заключаются магия и красота плавания — в постижении новой, незнакомой природной среды. Для инвалидов в воде открываются возможности, которых не было на земле. Например, плавание успешно осваивают люди, вынужденные пользоваться инвалидной коляской. Человек понимает, что, к сожалению, ходить он уже не сможет по объективным причинам. В этой ситуации плавание воспринимается как своеобразная компенсация, подарок судьбы.

— *Одна из трудностей, с которой сталкиваются начинающие пловцы — проблемы с дыханием в воде.*

— Чтобы научиться дышать в воде, необходимы длительные тренировки. Навыки правильного дыхания способствуют общему укреплению здоровья, психологической разгрузке, повышению производительности труда в

самых разных сферах. Дыхание в воде — это форма медитации!

Занимаясь любым видом спорта, человек постигает себя, открывает новые возможности организма. Например, когда я завершил спортивную карьеру в плавании, то для поддержания спортивной формы начал регулярно бегать, стал общаться с легкоатлетами-бегунами. И открылся новый мир.

Регулярные пробежки не только дарят бодрость и энергию на целый день, но и способствуют новым эстетическим открытиям. Я стал любоваться выступлениями бегунов на спортивных соревнованиях, восхищаться их энергией и стремительностью.

— Наверное, плавание и бег роднит то, что это массовые виды спорта, доступные большинству людей.

— На начальном и среднем уровне можно научить плавать практически любого человека. И мне очень приятно, что в последние годы этому виду спорта стали уделять в нашей стране значительное внимание. Строится и реконструируется много бассейнов. Плавание стало обязательной частью школьных уроков физкультуры, в том числе для детей с инвалидностью. Детско-юношеские спортивные школы открывают отделения адаптивной физической культуры, где дети с инвалидностью, в том числе незрячие и слабовидящие, могут учиться плавать.

— В настоящее время вы совмещаете работу со спортсменами-пловцами в паралимпийской сборной и обучение незрячих и слабовидящих детей в детско-юношеской спортивной школе.

— Мне нравится такой ритм жизни. Тренер — это и педагог, и психолог. Занимаясь с юными пловцами, есть шанс выявить будущих олимпийцев и паралимпийцев. Но и работе с теми детьми, которые не проявляют спортивных амбиций, уделяю большое внимание. В любой случае, плавание — составная часть образования, воспитания и оздоровления.

Особенно интересно и приятно работать, когда чувствуется вовлечённость семей, родителей, родственников моих юных воспитанников. Когда им интересен ход наших тренировок, когда они радуются успехам своих детей, переживают за них.

— *Разве это не само собой разумеется?*

— Детям и подросткам важны участие и поддержка взрослых. В большинстве случаев так и происходит, но порой с грустью замечаешь, что некоторые родители воспринимают и общеобразовательные, и спортивные школы как возможность «сдать» своих детей, передать ответственность за них «специально обученным людям».

За чемпионскими медалями, как правило, стоят не только огромный труд самого человека и целеустремлённая работа тренера, но и значительная поддержка семьи. Даже для массовых спортивных разрядов по плаванию, доступных многим детям и подросткам, важно, чтобы папы и мамы воспринимали эти детские достижения как важные жизненные события. Чтобы они гордились своими детьми, поддерживали их.

Период подросткового протеста также влияет на тренировки. Мы уже упоминали, что плавание требует дисциплины, может быть сопряжено с рутинной, монотонностью. В подростковом возрасте, на фоне меняющегося гормонального фона, может возникнуть протест и про-

тив этих тренировок. Есть немало случаев, когда талантливые парни и девушки именно в подростковом возрасте прекращали заниматься спортом, хотя у них были и способности, и достижения.

— *Как должен действовать тренер в такой ситуации?*

— Здесь не может быть какого-то универсального решения. В каких-то случаях помогут жёсткость и твёрдость. В других ситуациях надо проявить мягкость и понимание конкретных жизненных обстоятельств.

— *Расскажите, пожалуйста, о спортсменах — членах паралимпийской сборной России, которых вы тренируете в настоящее время.*

— В сентябре 2025 года мой подопечный 23-летний атлет Тимофей Гук на чемпионате мира в Сингапуре завоевал две медали: золотую и бронзовую. В его копилке уже немало наград на международных турнирах. До летней Паралимпиады 2028 года в Лос-Анджелесе ещё предстоит пройти большой путь. Но думаю, что Тимофей имеет отличные шансы претендовать на паралимпийские медали.

Это утверждение в полной мере относится и к Александре Зяблицевой. Ей 24 года. Принимала участие уже в двух Паралимпиадах: в Токио в 2021 году и в Париже в 2024 году. Умная, грамотная, ответственная, дисциплинированная спортсменка. Всегда глубоко анализирует все свои выступления.

Ещё одному моему подопечному из паралимпийской сборной Сергею Пахомову всего 16 лет. Талантливый молодой спортсмен. Сильный, мощный, высокий. Его рост уже 192 сантиметра. И Серёжа ещё продолжает

расти. Настоящий русский богатырь, имеющий все шансы стать выдающимся пловцом.

Недавно членом паралимпийской сборной стала четырнадцатилетняя пловчиха Анна Никандрова. Несмотря на юный возраст, Аня уже смогла проявить на спортивных соревнованиях свой бойцовский характер, показать волю к победе. У этой девушки — всё впереди.

— *Александр Сергеевич, в течение многих лет вы являлись первым вице-президентом Всероссийской федерации спорта слепых, возглавляли её Санкт-Петербургское региональное отделение. Как вы оцениваете развитие адаптивной физической культуры среди инвалидов по зрению?*

— Недавно я попросил коллег освободить меня от руководящих административных постов во Всероссийской федерации спорта слепых, чтобы иметь возможность полностью сосредоточиться на тренерской работе, но я продолжаю входить в Совет Федерации, слежу за развитиями всех видов спорта, которыми занимаются незрячие и слабовидящие люди. Спектр очень широкий: и летние, и зимние виды. Их всего двадцать: от боулинга до биатлона.

Не так давно мне довелось побывать в Южно-Сахалинске, где соревновались наши незрячие горнолыжники. Этими атлетами невозможно не восхищаться. Министерство спорта России создаёт условия для их тренировок, для подготовки к соревнованиям.

Представьте себе тотально незрячего человека, который на большой скорости несётся с горнолыжного склона. Зрителям трудно поверить, что он ничего не видит!

— *Незрячих горнолыжников кто-то сопровождает, страхует?*

— У каждого спортсмена есть «лидер», то есть зрячий горнолыжник, который по рации держит связь со слепым спортсменом. «Лидер» находится спереди. Он предупреждает об особенностях трассы, препятствиях и так далее. Но саму дистанцию каждый человек преодолевает самостоятельно.

И это не какие-то адаптированные склоны, а те же самые горнолыжные трассы, на которых соревнуются и зрячие горнолыжники. Вот такой вид спорта, требующий мужества, отваги, решительности, способности преодолеть себя.

Нельзя не отметить наших незрячих футболистов. С каким азартом, с какой страстью они играют. У этих парней нет страха перед столкновениями, ушибами. Железные парни с огромной волей к победе.

Сейчас футбол слепых — это в основном мужской вид спорта, как и «зрячий» футбол. Но эта ситуация быстро меняется. Возникают женские команды.

Большую популярность приобрёл шоудаун, настольный теннис слепых. Используются специальный звуковой мяч, особый стол. Этот вид спорта и отдыха объединяет незрячих и слабовидящих людей всех поколений: от детей и подростков до седовласых ветеранов.

В настоящее время Всероссийская Федерация спорта слепых активно включилась в реабилитационную работу с участниками СВО. Как известно, травмы глаза на поле боя относятся к числу наиболее тяжёлых военных травм. И физическая активность, включая плавание, может стать важнейшей частью реабилитации.

— *Александр Сергеевич, позвольте завершить нашу беседу личным вопросом. У вас подрастает сын. Вы уже начали заниматься с ним плаванием?*

— Нашему сыну пока только четыре года. Супруга в детстве и юности занималась плаванием и водным поло. Надеюсь, что любовь к воде передалась сыну с генами.

Хотелось бы мне, чтобы сын стал успешным пловцом? Не буду скрывать, об этом мы с женой оба мечтаем. Но давить на ребёнка не будем. В любом случае, какой бы жизненный путь он ни избрал — умение хорошо плавать, чувствовать силу и мощь воды важно и полезно. Первые уроки плавания у нас с сыном уже состоялись. К обоюдной радости.

СТРЕЛОК НА ЛЫЖАХ

КАК НЕЗРЯЧИЕ ЗАНИМАЮТСЯ БИАТЛОНОМ

Слово «биатлон» состоит из двух частей: «би» от латинского «bis», то есть дважды, и «атлон» от древнегреческого «состязание». В дословном переводе — «состязаться дважды». Биатлон — это зимний олимпийский вид спорта, который сочетает лыжные гонки и стрельбу из винтовки. Задача спортсмена — на максимальной скорости преодолеть дистанцию и поразить все мишени на огневых рубежах, не допуская промахов.

Родиной биатлона считается Скандинавия. Семь тысяч лет назад в пещерах на территории современной Норвегии были сделаны первые наскальные рисунки, изображающие сцены охоты на лыжах. Однако такой вид охоты был свойственен многим народностям, проживавшим в суровых северных широтах Евразийского континента. Доказательством тому служит уникальная находка на восточном берегу Онежского озера. В районе заброшенной деревни Бесов Нос в скалистых пещерах учёным удалось обнаружить петроглифы* эпохи неолита (около

Петроглифы (от др.-греч. — камень и резьба), также писаницы или наскальные изображения — выбитые, выгравированные или нанесённые краской изображения на каменной основе. Петроглифами называют все изображения на камне древнейших времён, с палеолита вплоть до Средневековья, за исключением тех, в которых достоверно присутствует хорошо разработанная система письменных знаков.

5–7 тысяч лет до н.э.). На одном из таких рисунков древний славянский живописец изобразил охоту на лосей: несколько мужчин на лыжах преследуют добычу и на ходу пускают в неё стрелы. А в Кемеровской области на территории историко-культурного и природного Музея-заповедника «Томская писаница» были обнаружены похожие петроглифы, относящиеся к эпохам бронзового и раннего железного веков (2–1 тысячелетия до н.э.).

Умение охотиться на лыжах в древние времена передавалось из поколения в поколение. В XVIII веке эти навыки пригодились военным. Во время Северной войны (1700–1721) существовали специальные шведские и норвежские лыжные подразделения. Первые соревнования, напоминающие биатлон, прошли между патрульными ротами в 1767 году вдоль норвежско-шведской границы. Соревнования включали всего две дисциплины — лыжная гонка с рюкзаком и винтовкой и стрельба по мишеням на максимальной скорости. Эти состязания оказались настолько зрелищными и захватывающими, что довольно быстро обрели популярность не только среди военных. В 1861 году в Норвегии был основан первый в Европе лыжно-стрелковый клуб «Трюсиль». С этого момента биатлон начал завоёвывать популярность сначала в странах Северной Европы, а затем и во всём мире.

В 1924 году в качестве демонстрации соревнования стреляющих лыжников были включены в программу I зимних Олимпийских игр, прошедших во французском Шамони. А в 1954 году Международный олимпийский комитет признал биатлон официальным видом спорта. Были разработаны единые правила, и в 1960 году биатлон дебютировал на VIII зимних Олимпийских играх в американском Скво-Вэлли.

Постепенно расширялся список дисциплин, менялось оружие, в соревнованиях стали участвовать спортсмены с ограниченными возможностями здоровья. Среди них достойное место заняли слепые и слабовидящие спортсмены, впервые выступившие на IV зимних Паралимпийских играх 1988 года в Инсбруке (Австрия). Российские спортсмены присоединились к движению спорта слепых по биатлону лишь в 1992 году на V Зимних Паралимпийских играх во французском Альбервиле. Дебют нашей команды оказался золотым. Первым медаль высшей пробы завоевал Борис Богданов, пройдя дистанцию 7,5 км с лучшим результатом.

Сегодня имена чемпионов-биатлонистов навеки вписаны в историю мирового спорта слепых: российский 9-кратный паралимпийский чемпион Валерий Купчинский (1992, 1998 и 2002), российская 6-кратная паралимпийская чемпионка Михалина Лысова (2010, 2014, 2018), канадский чемпион мира Брайан Маккивер (2011), норвежский чемпион мира Хельге Фло (2011), немецкая чемпионка мира Верена Бентеле (2011) и другие.

О своих спортивных достижениях и тонкостях тренировок незрячих биатлонистов журналу «Школьный вестник» рассказал Александр Артёмов, мастер спорта международного класса, двукратный серебряный и многократный бронзовый призёр национальных и международных чемпионатов, участник XI зимних Паралимпийских игр 2014 года в Сочи.

СТЕРПИТСЯ — СЛЮБИТСЯ

Александр родился 31 декабря 1991 года в небольшом городе Мегион Ханты-Мансийского автономного округа — Югры, окончил специальную школу-интернат

для слепых и слабовидящих детей. Ещё в школьные годы стал посещать секцию лыжных гонок и биатлона, тренировался под руководством Ирины Алексеевны Ушаковой.

«В нашей школе многие ребята занимались спортом, — рассказывает Александр. — Мы с одноклассниками тоже не отставали от остальных — отжимались, подтягивались, занимались силовыми упражнениями, соревновались между собой в ловкости и выносливости. Как я в лыжный спорт попал? Была такая возможность, я и встал на лыжи. (Смеется.) А если серьезно, то в лёгкую атлетику меня не приглашали, в тяжёлую я бы сам не пошёл, а вот незрячих лыжников не хватало, нужны были спортсмены этой категории. Так что у меня выбора особого не было.

Уже в 16 лет на всероссийском чемпионате я занял своё первое место. Но, думаю, тогда мне просто повезло. Незрячих лыжников очень мало, поэтому в моей категории у меня практически не было достойных конкурентов. Ну, и потихоньку всё пошло дальше: тренировки, региональные соревнования, российские и международные чемпионаты, победы и призовые места, Паралимпиада в Сочи».

ПОДГОТОВКА БИАТЛОНИСТА

Биатлонисты с нарушением зрения универсальны. Они выступают и как лыжники, и как биатлонисты. Поэтому тренировки проходят в довольно плотном и напряжённом графике, который не каждый может выдержать.

Специфика спорта слепых не позволяет тренировать спортсменов по уже известным методикам классического биатлона. Подготовка биатлонистов с нарушениями зрения проходит с учётом особенностей адаптации,

жизни и физических возможностей спортсменов. Очень важным этапом тренировки является ориентировка в пространстве.

Незрячие биатлонисты тренируются в паре со зрячим спортсменом-лидером. Он идёт впереди биатлониста и дает голосовые команды, помогающие незрячему быстро ориентироваться на трассе, вовремя совершать повороты, следить за изменениями маршрута. Также тренировка включает работу над тактильными ориентирами. То есть спортсмен учится определять рельефные метки, расположенные на протяжении всей трассы, которые позволяют понять, где находится подъем, спуск или поворот. И, конечно же, биатлонисты учатся ориентироваться на специальные звуковые сигналы своего ружья, так как именно они помогают спортсмену правильно прицелиться и попасть в мишень.

«Среди незрячих единицы идут именно в профессиональный лыжный спорт, ведь нагрузки здесь колоссальные! Мы проходим серьёзную техническую подготовку как лыжники, изучаем и совершенствуем различные техники лыжного хода, спусков, поворотов, торможений, перехода с одного хода на другой, ищем ту рациональную технику, благодаря которой можно максимально использовать свои физические возможности на лыжне. На трассе незрячему помогает зрячий спортсмен-лидер. Связь между ними обеспечивает микрофон с динамиком, закрепленный на ведущем, или более современные гаджеты, например, блютуз.

Помимо этого мы проходим стрелковую подготовку, отрабатываем различные упражнения по стрельбе. Например, есть упражнение на удержание винтовки в центре мишени для развития слуховой реакции, ведь мы

же ориентируемся на изменение тональности звука при стрельбе. Также есть специальные упражнения для тренировки стрельбы в спокойном состоянии и после прохождения дистанции, после хорошей физической нагрузки.

Общую физическую подготовку тоже никто не отменял. Чтобы выдержать гонку, нужно быть выносливым. Поэтому мы часами занимаемся в тренажёрном зале и выполняем определённый комплекс легкоатлетических упражнений. Психологическая подготовка спортсмена также очень важна. То есть ты не просто вышел и победил. Это пахота, тяжёлая ежедневная работа», — рассказал Александр.

Биатлонисты с нарушениями зрения выступают в своем классе (B1, B2 или B3). Во время стрельбы они используют специальную электронно-акустическую винтовку. Вместо обычного прицела на ней установлен специальный сенсор, улавливающий инфракрасный луч, отражающийся от мишени. Прицеливаясь, спортсмен ориентируется на изменение тональности звука — чем выше тональность, тем ближе центр мишени. По правилам, спортсмены категории B1 должны использовать светонепроницаемые очки.

«Винтовка довольно тяжёлая, — поясняет Александр. — Но незрячий спортсмен с ней не бежит, как это принято в классическом биатлоне. Когда он приходит на огневой рубеж, он находит своё ружьё, закреплённое на специальной подставке. Тут же рядом наушники. Стреляют наши биатлонисты только из положения лёжа, так как стоя мы просто не найдём мишень.

Зрячий спортсмен мишень видит и винтовку на неё направляет, а мы этого сделать не можем. Для этого

нужно точно знать, где она вообще находится. Поэтому стоя прицеливаться нереально, ствол винтовки будет просто качаться из стороны в сторону, уменьшая шансы на попадание. Лёжа прицелиться проще, ружьё уже направлено. Через специальную аппаратуру спортсмен с нарушениями зрения слышит звуковой сигнал. Ориентируясь на его высоту, он начинает прицеливаться.

То есть спортсмен приходит на огневой рубеж, ложится, надевает наушники, берёт винтовку, целится и стреляет. Только делать это нужно максимально быстро, ведь позади бегут соперники.

В паралимпийском биатлоне обычно используются пять откидных мишеней, которые включаются поочерёдно слева направо. Диаметр каждой из них около 21 мм. Мишени находятся в десяти метрах от стрелка. Спортсмену даётся пять попыток поразить цель. За каждый промах, в зависимости от дисциплины, назначается штрафной круг или штрафная минута, которая добавляется к основному времени».

Соревнования биатлонистов с нарушениями зрения проводятся на стандартных дистанциях — спринт, индивидуальная гонка, эстафета, но по адаптированным правилам. Длина трассы зависит от вида гонки. Например, на Паралимпийских играх короткая дистанция составляет 7,5 км у мужчин и 6 км у женщин с двумя огневыми рубежами. Средняя дистанция включает четыре огневых рубежа. Для мужчин — это 12,5 км, для женщин — 10 км. Длинная дистанция — 15 км у мужчин и 12,5 у женщин с четырьмя огневыми рубежами.

«Также существуют просто лыжные гонки. Классической дистанцией считается гонка на 10 км классическим ходом. Есть спринт (1,5 км) коньковым или классическим

ким ходом. Дистанция 20 км считается уже марафонской. В спорте слепых более длинных дистанций практически не бывает. Но однажды я бежал 30 км в Финляндии. По ощущениям, это те же 20 км, только чуточку дольше. *(Улыбается.)* Наиболее комфортная дистанция для меня — это классика 10 км. Успеваешь и силы сберечь для финиша, и скорость приличную развить.

А если честно, любая дистанция сложная. Ты вкладываешь много сил на тренировку, подготовку к каждой из них. Здесь важно правильно распределить физические ресурсы. Поэтому иной раз проще десятку пробежать, чем несколько раз короткий спринт».

КРЕПКИЕ НЕРВЫ — ШАГ К УСПЕХУ

Профессиональная карьера каждого спортсмена насчитывает множество соревнований и стартов. Если участнику удаётся пройти дистанцию до конца — это уже победа. Но как однажды сказала американская теннисистка Серена Уильямс: «Я действительно думаю, что чемпиона определяют не его победы, а то, как он может восстановиться после падения». В карьере Александра Артёмова было достаточно неудач, которые ему приходилось преодолевать.

«Спортсмен — живой человек, со своими эмоциями и нервами, — рассказывает Александр. — Ему не всегда удаётся сохранять хладнокровие и постоянно показывать выдающиеся достижения. Да иной раз до финала дойти не получается! Помню, в прошлом году был у меня такой случай. Я выступал на соревнованиях в Ханты-Мансийске. Это была спринтерская гонка по 1,5 км. Такие состязания условно делятся на пролог, полуфинал и финал. Ну так вот, я пробежал пролог и полуфинал с

очень хорошими результатами, а на финале я стартовал на полсекунды раньше, и меня просто сняли с дистанции. Смешно и обидно, ведь на полуфинале я финишировал первым.

В биатлоне у меня в последний год стрельба идёт очень плохо. Чтобы точно поражать мишени, нужна не только хорошо отточенная техника стрельбы, нужна психологическая устойчивость. А я почему-то стал очень сильно нервничать. Даже не знаю, с чем это связано. Психовать во время стрельбы категорически нельзя. Когда ты целишься, тебе нужно удержать центр мишени, чтобы в него попасть. Навести на него винтовку и плавно нажать на курок. Если ты в этот момент чуть дёрнешь плечом или пальцем, то ты обязательно промажешь. А ведь ещё, пробежав дистанцию и выйдя на огневой рубеж, нужно дыхание удержать, не задохнуться и не сбить его. Так что с психологической составляющей стрельбы мне нужно хорошенько поработать.

А вот на лыжной гонке у меня всё складывается хорошо. Здесь не надо стрелять и переживать при этом, попадёшь или нет, нужно развивать скорость, работать мышцами. По сути своей, биатлонист и лыжник — это совершенно разные спортсмены, а надо быть универсалом. Немудрено, что так сильно переживаешь за результат».

ПЛОХ ТОТ СПОРТСМЕН, КТО НЕ МЕЧТАЕТ СТАТЬ ЧЕМПИОНОМ

Участие в Паралимпийских играх — важный этап для спортсмена. К этому событию готовятся многие годы, оттачивая своё мастерство на национальных чемпионатах и международных состязаниях.

«Безусловно, у меня есть свои спортивные амбиции. Я очень хочу взять первое место на предстоящих Паралимпийских играх в 2026 году, если меня к ним, конечно, допустят. А если всё же эти игры не состоятся, то я готов побороться за призовые места на российских чемпионатах и интерактивных играх, которые позволяют получить спортивный опыт, близкий к реальному: испытать нагрузку от прохождения трассы и стрельбы из винтовки, прицеливание, регулировку прицела и стрельбу», — рассказывает Александр.

Победа на крупных соревнованиях и Паралимпиадах меняет жизнь самого спортсмена. Медалисты навсегда остаются в истории паралимпийского спорта. Особо выдающихся из них приглашают на телевидение, к ним поступают коммерческие предложения. Появляется некая финансовая стабильность, которая даёт возможность полностью сосредоточиться на тренировках и дальнейших достижениях.

«Если спортсмен занимает призовые места на крупных соревнованиях, он получает ежегодную президентскую стипендию, — поясняет Александр. — Пожизненным стипендиатом становятся только чемпионы и призёры Паралимпиады. К сожалению, я пока таковым не являюсь».

ГРАНИЦЫ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

Большинство профессиональных биатлонистов заканчивают спортивную карьеру в возрасте 33 — 34 лет. Но есть и исключения, например, норвежский биатлонист и лыжник, восьмикратный олимпийский чемпион Уле-Эйнар Бьёрндален успешно выступал на соревнованиях до 44 лет.

«Спортивная карьера ограничена только барьерами, которые ставит себе сам биатлонист, — убеждён Александр. — Если спортсмену 50 лет, но он в хорошей форме и показывает выдающиеся результаты, он не должен уходить из спорта. Никто не будет ему запрещать выступать именно из-за возраста. Таких ограничений нет.

Ну а если биатлонист имеет какие-то проблемы со здоровьем, то лучше вовремя уйти. Но и в этом случае всегда есть чем заняться. Одни получают дополнительное профессиональное образование, другие проводят освободившееся время за своим любимым хобби. Я, например, люблю петь и играть на гитаре, занимаюсь ремонтом. У меня семья — жена и двое детей. Старшей дочери скоро исполняется 14 лет. Так что я с удовольствием посвящаю свободное время себе и близким. Конечно, пока я не задумывался, чем я буду заниматься после окончания спортивной карьеры. Но на тренерскую работу я не пойду — это точно! Я просто не представляю себе, как незрячий может кого-то самостоятельно тренировать. Буду играть на гитаре и заниматься музыкой, наверное. *(Улыбается.)*

АЛТАЙ — ГОРНАЯ СТРАНА

Я давно хотел попасть на Алтай и всегда с интересом слушал рассказы тех, кто там уже побывал. Путешествие на Алтай казалось мне делом трудноосуществимым, и я привычно откладывал его на «когда-нибудь потом». Однако когда авиакомпания «Аэрофлот» открыла продажу билетов по субсидированным тарифам, я и мой друг Сергей Шарапов решили, что это сама судьба даёт нам шанс и пора самим посмотреть на Алтайские горы.

Готовясь к поездке, я узнал много интересного про это уникальное место. И вот какую информацию я нашёл в открытых источниках.

Наибольшая часть Горного Алтая расположена в России — на территории Республики Алтай и Алтайского края, меньшая — на территории Казахстана, Монголии и Китая. Российская часть Алтайских гор представляет собой самую высокую часть Сибири.

Алтай называют сибирскими Альпами и российским Тибетом. Его ландшафты очень разнообразны. Здесь есть и альпийские луга, и степи, и ледники, и водопады. Здесь нет промышленных производств и даже железной дороги. Из-за их отсутствия и труднодоступности Алтай — один из самых экологически чистых регионов России.

Алтай представляет собой уникальную горную систему, состоящую из 43 высокогорных и среднегорных хребтов, которые разделяются глубокими речными долинами и межгорными котловинами. Алтайские горы простираются с северо-запада на юго-восток на 1847 км, занимая площадь в 741 тыс. квадратных километров,

что превышает территорию многих стран. Например, площадь территории Франции — 551 тысяча квадратных километров. Климат региона резко континентальный: холодная зима и жаркое лето.

Самая высокая гора Алтая — Белуха, она венчает Катунский хребет. Через её массив проходит граница России и Казахстана. Со склонов горы берёт начало река Катунь.

Белуха — одна из десяти вершин в России, которые альпинисты покоряют, чтобы получить почётное звание «Снежный барс». Она состоит из двух вершин — Западной и Восточной, высотой 4440 и 4506 метров соответственно.

Белуху называют «пупом» Земли, так как она одинаково удалена от четырёх мировых океанов — Индийского, Атлантического, Северного Ледовитого и Тихого. Многие видят в этом сакральный смысл и считают Белуху священной горой. Именно здесь паломники со всего мира ищут вход в Шамбалу — мифическую страну-невидимку, страну счастья и духовного совершенства, которая упоминается в древних текстах индуизма и буддизма.

«Золотые горы Алтая» — название, под которым в 1998 году ЮНЕСКО занесло в Список Всемирного наследия три участка Алтайских гор на территории России. В комплекс входят Алтайский государственный природный биосферный заповедник с прилегающей к нему зоной Телецкого озера; Катунский биосферный заповедник с частью горы Белуха; плоскогорье на юге Алтая — Укок.

Площадь охраняемой зоны — 16 178 км². Название «Золотые горы» выбрано не случайно: так звучит перевод с тюркских наречий слов «алтын» и «тай». Действи-

тельно, на закате вершины Алтайских гор светятся золотистым сиянием.

Существует легенда о возникновении Алтая. Однажды Бог решил создать Золотой край, где будут царить счастье и гармония. Призвал он Оленя, Сокола и Кедр, попросил каждого из них найти лучшее для себя место. А там, где сойдутся их пути, — быть Золотому краю. Долго скакал по земле Олень. Высоко парил в небе Сокол. Глубоко уходил корнями в землю Кедр. Однажды они встретились в горной стране, где всем троим было хорошо и где они чувствовали себя счастливыми. Там и возник Золотой край, название которого — Горный Алтай.

Туристический клуб «Масштаб плюс» уже неоднократно осуществлял наши идеи, воплощая их в уникальные проекты. В этот раз мы решили приурочить путешествие на Алтай к 100-летию Всероссийского общества слепых и 20-летию туристического клуба «Масштаб плюс» для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Поездку и поход по Алтаю надо было тщательно спланировать, ведь предстояло прохождение по сложному горному маршруту под весом снаряжения и запасов питания. Участниками экспедиции стали опытные спортсмены с нарушениями зрения: Сергей и Олеся Шараповы (группа В3) и Андрей Гостев (группа В2), самый проверенный и самый схоженный состав команды клуба.

Я советовался с опытными альпинистами и туристами, знающими этот регион. Многие отмечали сложность восхождения на Белуху и трудности, которые подстерегают при подходе к горе. Когда я только начинал ходить в походы по горам, был молод и горяч, я мечтал подняться на вершину Белухи. Однако, разобравшись в ситуации, быстро понял, что уже то, что мы доберёмся

хотя бы до подножия этой горы и прикоснёмся к леднику, с которого начинается путь на вершину, будет для нас грандиозным успехом.

Хотя Белуха на 1136 метров ниже самой высокой вершины Европы и России — Эльбруса, технически подъём на неё гораздо сложнее. Самый простой маршрут на Эльбрус соответствует категории 1Б, то есть восхождение доступно физически здоровому, экипированному человеку без специальных навыков альпинизма и скалолазания. Самый же простой маршрут к вершине Белухи соответствует категории 4А. То есть без опыта и без навыков, соответствующих хотя бы второму разряду по альпинизму, на Белуху не взойти, а при отсутствии зрения сложность восхождения многократно увеличивается. До 2020 года коммерческие группы водили на вершину по маршруту более лёгкой категории 3А, но сейчас он закрыт из-за трудностей с оформлением документов для пребывания в пограничной зоне — часть этого маршрута проходит по территории Казахстана.

Второй нашей задачей стала возможность уменьшения стоимости этого путешествия. И с ней отлично справился лучший логист нашего клуба — Сергей Шарапов. Он разработал супервариант, который был полностью реализован на практике.

Сначала нам надо было добраться до Москвы, из Петербурга в Горно-Алтайск самолёты не летают. Обычно самые недорогие билеты продают на ночные поезда, которые приходят в Москву рано утром. Это нас не устраивало, так как наш самолёт вылетал поздно вечером. Поэтому сделали так. В 5.35 отправились «Ласточкой» до Вышнего Волочка (билет по льготной цене 800 рублей.) Время до вылета самолёта решили скоротать в

Вышнем Волочке и познакомиться с этим чудесным городом, который обычно проезжаем мимо на высокой скорости.

После прогулки на обычной электричке бесплатно доехали до Твери и через двадцать минут спокойно пересели в «Ласточку», которая бесплатно привезла нас в Москву на Ленинградский вокзал. Оформили бесплатные билеты и по Московскому центральному диаметру добрались до Савеловского вокзала. Тут снова оформили бесплатные билеты по федеральной льготе и пересели на аэроэкспресс до Шереметьево.

За 2 часа до вылета, как и положено, готовились к регистрации на рейс. А тут новая задачка. Взвесили мой рюкзак, он вместе с командным снаряжением весил 30 килограмм, а допустимый вес багажа 23 килограмма. Пришлось заново укладывать рюкзаки и ручную кладь. Всю тёплую одежду я надел на себя. В ручную кладь пошли все гаджеты, фонарики и пауэрбанки. Провиант разделили — консервы в багаж, а крупы Сергей взял в ручную кладь. В итоге мой рюкзак весил 22 килограмма.

Через четыре с половиной часа полёта ранним утром Горно-Алтайск встретил нас прохладой. Температура +7 градусов, и это непривычно после наших-то +25. Получили багаж, сели в местный автобус и за 32 рубля добрались до автовокзала, и тут выяснилось, что до села Тюнгур, откуда мы планировали начать маршрут, билеты надо бронировать заранее. До Тюнгура в день всего два рейса. Один автобус идёт обязательно, а второй в зависимости от наполняемости. Поэтому обычная практика — это отмена рейса.

За 2500 рублей на каждого (пассажир плюс багаж) по интернету купили билеты на следующий день и отпра-

вились гулять по городу. Он нас приятно порадовал своей чистотой и ухоженностью. Стало жарко, и тут приятная находка в центре города — обустроенный родник с питьевой водой. Затем пошли по смотровым площадкам, их в городе несколько. С них открывается отличная панорама на город и окрестности. В общем, день провели активно, только жара очень выматывала. К вечеру установили палатку в уединённом месте городского парка. Выспались и к 10 часам отправились на автовокзал. Может быть, и к лучшему, что не сразу уехали к предгорьям Алтая. Успели и город посмотреть, и отдохнуть после длинной дороги.

Автобус оказался «Газелью», и путь до Тюнгур вылился в то ещё испытание. Пока ехали по знаменитому Чуйскому тракту, который идёт до Монголии, дорога была отличная — то в гору, то с горы, то перевал, а вот когда свернули на грунтовую дорогу, тут началась и тряска, и пыль столбом, так что окно не откроешь. От Горно-Алтайска до Тюнгур 500 километров и почти 8 часов пути. Когда вышли из этого чудо-автобуса, испытали невообразимое облегчение и даже счастье. Уже смеркалось, на улице безлюдно. Воздух чистый, тишина и горы, конечно же горы! Надели рюкзаки и сразу же отправились на пешеходную часть маршрута.

Четыре из пяти маршрутов к подножию Белухи стартуют из села Тюнгур и один — из села Аргут. Но все они приходят к Аккемскому озеру. Большой плюс этого трекинга в том, что есть возможность пройти кольцевой маршрут, не проходя по одной и той же тропе дважды. После анализа рекомендованных маршрутов мы выбрали самый доступный для нас — через «Каменную избу».

От автобусной остановки в селе Тюнгур прошли примерно пять километров. За мостом через реку Кучерла расположилась группа туристов из Республики Коми. Мы разговорились и выяснили, что метров через двести, вверх по течению, есть хорошая стоянка с костровищем и местом под палатку.

Действительно, эта лесная полянка оказалась чудесной и уютной. Место уединённое, рядом с водой, и много сухих дров. Потом нашли ещё и хорошее место для купания. Течение впадающего ручейка очень медленное, и вода в нём более тёплая. Далее всё по распорядку: набор питьевой воды из родника, установка палатки, заготовка дров, приготовление ужина и спать. Сон на свежем воздухе хороший, глубокий, отличное восстановление сил.

Первый ходовой день. Тюнгур — устье ручья Куйлю, 17 километров.

Идём по грунтовой дороге. Мимо нас проносятся грузовики, за ними — облака пыли. Приходится отходить подальше от обочины, выжидать, пока пыль осядет. Дошли до очередной переправы. Часть этого маршрута, почти шесть километров, можно проехать на машине, заранее заказав её в Тюнгуре. Но в этом месте тропа в основном идёт по полям без набора высоты, так что можно без больших усилий пройти шесть километров пешком.

А теперь всё — шутки в сторону. Вышли на тропу, по которой — только вверх. Набор высоты 450 метров, и это в самый зной. Ветер суховей изнуряет. Чем выше поднимаемся, тем жарче становится. И вроде бы недалеко идти, а я еле полз, останавливался, как только по пути встречался хоть небольшой тенёк. Зародилась тревожная мысль: а как же дальше? Тяжёлый рюкзак, изну-

рительная жара, недостаточная акклиматизация на высоте — тут недалеко и до теплового удара.

Вот мимо караван лошадей идёт, навьюченный туристскими рюкзаками. О, если бы и мой скарб можно было так пристроить, как бы я воспрял! А рюкзаки прямо с бирками авиакомпании «Победа». Видимо, люди сразу с самолёта в горы. Да уж, без рюкзаков им явно легче. Из последних сил добираюсь до второй стоянки в тенистом лесочке. Напиваюсь воды, что-то съедаю и впадаю в лечебный сон. А в это время ребята сбегали до грота Куйлю с древними наскальными рисунками. Но я не смог.

Туристы из Новосибирска встали рядом с нами, разговорились, оказалось, что это их первый поход. Парень более-менее подготовленный, а девушка без опыта горных походов. До тропы ребята доехали на машине, чтобы сэкономить силы. К костру девушка положила сушить горный ботинок, так как поскользнулась, набирая воду в ручье, и промокла. Да, ходить в мокром ботинке неприятно. Мы пошутили, что за ботинком следить надо, а то в мокром, да ещё и горелом идти совсем плохо.

Поужинали. Легли спать в удобной трёхместной палатке. В этот раз мы взяли её, чтобы сэкономить вес общего снаряжения. Обычно мы берём две палатки, одну специально для тех, кто храпит.

Долго не мог уснуть. Тревожные мысли роились в голове. Казалось, что у меня не хватит сил, а ведь впереди ещё более тяжёлый подъём, около тысячи метров. Всё-таки уснул, но поутру ядовитая капля тревожности сидела в подсознании. Ладно, переживу, буду бороться и решать проблемы по мере их поступления.

Второй ходовой день. Устье ручья Куйлю — «Каменная изба», 13 километров, набор высоты 900 метров.

Наш маршрут к ключевому перевалу Кара-Тюрек не самый сложный. Для супергероев есть более трудный путь, когда за один день нужно подняться на полторы тысячи метров по более крутому склону.

По совету опытного знакомого, побывавшего на этом маршруте, я взял с собой старую рубашку с длинным рукавом, и это оказалось для меня спасением. Она защитила меня от палящего солнца. В футболке мои руки поджарились бы, как на гриле.

Вышли, благословясь. Пока подъём был пологий, вроде бы и ничего. Я сразу пошёл в своём небыстром темпе. Тропа хорошо ощущается ногами, поэтому ребят я отпустил вперёд, так как подсказки мне были не нужны. На непонятных участках я их окликал и по звуку корректировал направление движения. Но постепенно силы снова стали меня покидать. Снова мысли как бы сбегать рюкзак. И идётся что-то тяжело, и вода уже мало помогает. Начались камни, корни. Дышу как паровоз. Сергей замечает моё состояние и решает забрать у меня палатку. Попробовали! Вроде полегче идётся. Не быстрее, нет, а всё-таки лучше.

Два часа подъёма на опыте и силе воли, и мы на плато. О, чудо! О, счастье! Удалось! Теперь и ветер свежий обдувает, и подъёмы и спуски пологие. И уже мир вокруг замечаешь. Вот идём и слышим, что где-то большое стадо горных козлов пасётся, а может, и овец, мы не видели. Вот она, дикая природа!

А тут новая задача: на карте ручьи обозначены, а от жары они высохли. Поэтому воду экономим. Кажется, что вроде и не далеко до стоянки «Каменная изба», но в горах расстояния по-другому ощущаются. Небольшие спуски и подъёмы всё равно выматывают. Идём не бы-

стро, экономно. В таком режиме можно долго не терять энергию. Устаём, конечно, но идём. Вот уже и лошади пасутся, а это признак того, что немного осталось. Вот и ручей, но лошади так его истоптали, что мы с трудом отыскивали место, где вода была чистая.

Идём-бредём, и вот она — «Каменная изба». Стоянка так называется неспроста. Изба тут и правда есть. Даже с печью, но жить в ней нельзя — крыши-то нет. Вроде бы её построили местные жители из посёлка Кучерла в советские годы, а возможно это был загон для овец, никто не знает точно. Место очень удобное, и здесь уже стоит десяток палаток — это те, кто воспользовался услугами гужевого транспорта. Нас встречают туристы. Завязался разговор: «Откуда, куда, может быть, вы килограмм гречки на свежее испечённые блинчики поменяете?» А мы отвечаем: «Нет, гречка в таких условиях более ценный ресурс».

Рядом со стоянкой должен быть ручей, но он высох, и приходилось ходить метров за четырёста до снежника*. От жары снег понемногу тает, в траве есть углубления, вот вода и накапливается, так что хватает всем туристам.

Третий ходовой день. «Каменная изба» — Аккемское озеро, 13 километров. Набор высоты — 500 метров, спуск — 1000 метров. Сложный день: нужно будет перейти через перевал Кара-Тюрек.

На следующий день снова идём вверх, к перевалу. Идём в своём темпе. Постепенно нас обгоняют группы туристов

**Снежник* — неподвижное скопление снега в местах, защищённых от ветра и солнца, ниже снеговой линии, сохраняющееся после стаивания окружающего снежного покрова и не тающее в течение всего года.

с небольшими рюкзаками. Дошли до точки перевала, пропустили всех. Нашли хорошее место для отдыха. Кружка чая из термоса с вкусняшками очень повышает настроение. А какие виды открываются! И нет вокруг людей, и ощущения совсем другие. Просто nirvana!

Неожиданно телефон отыскал стойкий интернет. Позвонили родным, рассказали последние новости, отправили фотографии. И даже билеты купили на поезд из Москвы в Санкт-Петербург, применив при этом программу РЖД «Бонус для именинников», так как у Сергея Шарапова 29 июля день рождения. Я традиционно подарил съедобный сюрприз. Дополнительные калории — в горах большая ценность. Приятно посидели, подошли к спуску, посмотрели вниз, а с другой стороны яблоку упасть негде, словно «птичий базар» — всё в туристских группах. Сделали отчётное фото с флагом. Показалось, что отсюда уже видна Белуха, но это не точно.

Перевал Кара-Тюрек является условной чертой между ущельями рек Кучерла и Аккем. С него открываются поистине рериховские виды. Вот как их описывают: «Горы отсюда выглядят мраморно-голубыми и тёмно-малахитовыми, они похожи на волны какого-то гротескного каменного моря, которые движутся очень медленно, и чтобы это заметить, требуются столетия». Может оно и так, и если побыть здесь подольше, то точно так.

Начали спуск. Он оказался достаточно длительным и очень крутым. Идём-бредём, а спуску конца и края нет. Как всегда, спуск бывает сложнее, чем подъём. Важно правильно ставить ногу. Я тяжёлый, поэтому рельефная подошва ботинка хорошо тормозит, а кто полегче — сталкивается с некоторым скольжением, поэтому спешка ни к чему.

И вот наконец с одной горной поляны открывается вид на Аккемское озеро. Как будто белая ровная дорога проходит между гор. Красота! Такого я ещё никогда не видел. Вода практически белая от взвеси, потому озеро и называется по-алтайски — «белая вода». Одна из женщин, проходя мимо нас, сказала: «Сегодня хороший день. Белуха открыта! Приветствует вас!»

И снова долгий спуск. Пора стоянку искать, но уж больно далеко от воды. Посмотрели по картам, сходили на разведку. Озеро длинное, вытянутой формы шириной 610 метров, длиной 1350. На одном берегу и метеостанция, и кафе, и турбазы. Другой берег более дикий, предприимчивые товарищи за отдельную плату на лодке переправляют на другой берег.

Много вариантов для размещения, но нам бы найти удобное место под палатку. Большая тропа вдоль озера. Идём по ней как по Невскому проспекту. Встречалось много групп — кто-то шёл навстречу, кто-то обгонял нас. Неудивительно: пик сезона, известный многим маршрут. Вовремя сообразили, что раз на тропе много народа, то лучшие стоянки вечером уже будут заняты, не лучшие, возможно, тоже. Стали присматривать местечко для ночёвки. Тут вот вертолётная площадка, палатки ставить нельзя. Находим отличное место на берегу рядом со старой баней. Недалеко отыскались действующие туалеты — деревянные кабинки в стиле домик с отверстием к центру земли. По нашему плану далее были запланированы радиальные выходы по ближайшим окрестностям. Казалось, без тяжёлого рюкзака будет легче, но по факту получилось, что это не совсем так.

Четвёртый ходовой день. Ходим радиалки около Аккемского озера, в долину Семи озёр.

Первый маршрут — от Аккемского озера в долину Семи озёр. Оказалось, что непросто найти тропочку по навигатору, несколько раз сбивались, прежде чем нашли правильный вариант. А по тропочке сразу набор высоты на 500 метров. Подъём крутой, он вьётся между деревьев и камней. Пришлось попотеть. Зато когда выбрали в зону карликовых берёз, то на душе всё отпустило от такой красоты. Вот ручеёк, а тут водопад. Скалы, горы и ледники вокруг.

Маршрут кольцевой, проходит вдоль озёр с водой разного цвета. Мы пошли как бы против общего потока туристов, поэтому насладились красотами фактически в одиночестве. Шли по тропе и отметили какой-то запах, который трудно описать, в общем — специфический. Опытные туристы с годами уже на подсознательном уровне чувствуют и определяют запахи леса. Это был довольно сильный запах псины с душком. Вероятно, недавно бродил Хозяин. Во избежание столкновения с медведем в дикой природе важно быть «заметным» для него, то есть во время движения издавать громкие звуки: хлопать, стучать, свистеть, петь, громко разговаривать и т.д. Медведи избегают неожиданных встреч с людьми, а громкие звуки сигнализируют о присутствии человека. Зверь услышит их издалека и уйдёт.

А вот и небольшая полянка, усеянная круглыми белыми шариками, это какие-то цветочки, на ощупь как будто шёлковые. Вот ручей журчит как-то по-особому. А тут и дождик стал накрапывать, но он нисколько не испортил картины. Величественно, великолепно... На обратном пути в карликовых берёзках даже грибы съедобные нашли. Идиллия.

Вечерами заставляем себя принимать водные процедуры в Аккемском озере. Уж мы-то привычные к купаниям в Ладожской воде, а тут она с ледников, просто студёная. Погрузиться в воду воли не хватает. Забегаем по колёно, побрызгались и выбегаем сразу греться.

Пятый ходовой день. Продолжаем радиалки около Аккемского озера, идём на озеро Горных духов.

Утро было прекрасным. Нас разбудил топот копыт лошадей, которые перевозят рюкзаки туристов. Караваны шли один за другим. На первой лошади едет всадник, а к нему друг за другом привязаны лошади с двумя-тремя рюкзаками. На тропах много остатков их жизнедеятельности. Надо быть внимательным.

Мы традиционно позавтракали кашей и пошли с маленькими рюкзаками (вода, перекус, деньги, документы и дождевик) от Аккемского озера вверх, вдоль горной реки Аккем к Долине духов. Вначале всё просто, а потом начинаются препятствия, которые важно уметь преодолевать с плохим зрением, — это мостики разной конфигурации, затем сложное прохождение так называемых прижимов, долго приходится двигаться по нагромождению камней. Тут уже необходимо командное взаимодействие, навык тифлокомментирования природной трассы. Олеся мне подсказывает, куда поставить ногу: на камень, между камней и т.п. Трекинговые палки не только опора, но и помощь в ориентировании и в сохранении баланса. Местами и навыки скалолазания очень актуальны. Важно напомнить, что этот маршрут подходит только для опытных туристов в хорошей физической форме, с проверенными сопровождающими.

Мало-помалу добрались до самой высотной часовни России — часовни Архангела Михаила возле Белухи.

Очень благодатное место. Часовня построена из кедровых брёвен, её размеры довольно скромные — четыре на шесть метров. Возведена часовня по инициативе поисково-спасательного отряда «Ак-Кем» в память об альпинистах, которых забрала Белуха, и как напоминание остальным, насколько опасными и негостеприимными могут быть горы для тех, кто нарушает важные правила безопасности.

Дальше снова идём по навигатору вверх. Пошёл небольшой дождик. А в дождевиках по мокрым камням уже рискованно лезть, да и сам дождевик несколько ограничивает движение. Финальный участок — ещё один небольшой подъём по камням уже непосредственно к озеру Горных духов. Озеро находится на высоте 2500 метров. Со всех сторон оно окружено каменными осыпями. Где-то в вышине находится водопад, который и питает озеро.

Озеро очень живописное. Народу никого не было, только на спуске встретили пару человек. Когда дождь стих, оказалось, что здесь много сусликов. Они постоянно свистят, предупреждая своих об опасности. Самым неприятным было попасть ногой в сусликовую нору. Мало того, что упал, но и ногу чуть не вывернул. В небе летают большие птицы, видимо, их тоже интересуют суслики.

Этот выход занял много времени. Итого 4,5 км в одну сторону и 460 метров набора высоты. После дождя тропа превратилась в месиво грязи. Пришлось на обратном пути затратить много сил. В лагерь вернулись уставшие, но прогулкой остались довольны.

Шестой ходовой день. Продолжаем радиалки около Аккемского озера, идём на Аккемский ледник у подножия Белухи.

Тут маршрут дублируется. Вначале путь идёт до часовни, а потом дальше вверх по реке Аккем. Тропа вроде хорошая, но местами теряется. Вот предупреждающий плакат о том, что мы находимся в приграничной зоне с Казахстаном. Поэтому рекомендуется носить с собой паспорт РФ.

Наш Сергей сбился с пути. Пришлось идти по жёсткому куруму*. Ориентиром для нас был ледник, который ярким пятном выделялся среди серых гор. В итоге мы подошли к границе, где лёд превращается в бурный водный поток.

Сам ледник выглядит впечатляюще. Это, по сути, гора льда сверху горной породы. Из-под самой толщи с шумом вытекает водный поток, который по пути собирает в себя все ручейки и становится всё сильнее и сильнее. По вкусу вода действительно талая. В этом месте природа из древнего льда создала арку, которая символизирует переход в мир, который, наверное, искал Рерих. На Аккемском озере в начале маршрута тоже есть арка, но уже из камней и рукотворная. Местный символизм настраивает на переосмысление прошлого и будущего через образы, которые передают скрытые смыслы.

Древний миллионнолетний ледник тёмного цвета с вкраплениями камней внутри. А молодой лёд, который возник предыдущей зимой, наоборот, белый, яркий, на солнце прозрачный. Мы словно замороженные созерцаем это природное чудо. Рождение горы и реки. Не хочется даже уходить. Но время идёт, и мы пошли вниз. Снова

**Курум* (курумник) — скопление каменных остроугольных глыб, образовавшееся естественным путём и имеющее вид сомкнутого нерасчленённого покрова на поверхности земли.

набреедаем на полянку невероятных алтайских цветов, теперь уже синего цвета, с тонким травяным ароматом. И вроде бы хорошо солнце светит. Радостно! Но тут набегаает туча, дождик поливает камни, и снова начинаются испытания. Хорошо, что это ненадолго, но напряжение приносит.

Вернулись к лагерю, переночевали, а наутро нас ждал туман или даже туманище! Настолько плотный, что не было видно не только гор, но и левого берега озера. Посидели, подождали. Нам повезло, что как только мы собрали палатку, подул ветерок и туман рассеялся. Пошли вниз к Тюнгuru.

Седьмой ходовой день. Начинаем спуск по Аккемской тропе. За три дня нужно дойти до Тюнгuru.

И вот обратная дорога. По факту здесь есть Аккемская тропа, по которой нам предстояло идти вниз. А есть ещё и Ороктойская тропа, она считается более красивой, потому что идёт по верхам, но при этом она более сложная. Так что мы её исключили в самом начале.

Аккемская тропа вроде легче, но на ней мы тоже намучились. Олеся вынуждена постоянно предупреждать меня о камнях, поваленных деревьях, скользкой земле. Был забавный случай. У ручья рядом с бревном, перекинутым через ручей, спал человек в наушниках. Удивительно, что прямо на земле и только в плаще. Сергей его не заметил и на него наступил. В шоке от случившегося, он не сумел предупредить Олесю, шедшую за ним, и она тоже наступила на лежащего и тоже «выпала в осадок». Я в это время стоял на бревне. Мои спутники молчат, играет музыка. Я замешкался и упал в ручей. Слава богу, что ничего себе не повредил, но основательно намочил одежду. Хорошо, что штаны были мембран-

ные и быстро высохли. Выругавшись про себя, стиснул зубы и пошёл дальше.

Великие аккемские грязи простирались на протяжении почти всего пути с редкими перерывами на каменные завалы. Мы торопились, а вернее — медленно спешили, так как знали, что не сегодня завтра пойдёт сильный дождь. В пути нам помогали протеиновые батончики, припасённые на тяжёлый день.

Вышли к реке. Тропа была более или менее нормальная, но если учесть, что идёт дождь, то она превращается в скользкое месиво. Дошли до поляны «Три берёзы». Разбили лагерь. Подъели все припасы, на следующий день планировали попасть в цивилизацию и успеть в магазин. Рюкзаки значительно полегчали. Я уже спокойно нёс палатку. Легли спать притихшие и без задних ног.

Восьмой ходовой день. 17 километров до Тюнгура.

Утром встали и пошли. Протащились мимо кемпинга, к которому за отдельную плату подбрасывают туристов на машинах высокой проходимости ГАЗ-66. Там на дороге настолько глубокая колея — реально по колено. Сейчас это была сухая грязь, застывшая от жары. Лишь в тенике сохранились длинные участки липкой грязи, которую невозможно никак обойти. Ни по обочине, ни по центру дороги. Трудно представить, что здесь творится после дождя.

Дошли не спеша до Тюнгура за 8 часов. Встали лагерь в прежнем месте на реке Кучерла. Пока ребята ходили в магазин, я подготовил палатку и костёр. А на следующий день пошёл дождь.

В Тюнгуре мы остановились на один день, чтобы переждать ненастье и спокойно выспаться. Тут есть

многочисленные варианты культурного отдыха на турбазах с банями и шашлыками и всякими пешими и конными прогулками.

Следующий день мы посвятили тому, чтобы добраться до Горно-Алтайска и вылететь в Москву. Наше путешествие длилось 15 дней с 23 июля 6 августа 2025 года.

Вот сайт, где подробно описаны маршруты и есть карты:

<https://sport-marafon.ru/article/5-marshrutov-k-podnozhiyu-belukhi/>

НА ПОЭТИЧЕСКОЙ ВОЛНЕ

Ольга Шаврова

Да будет мир над лесом и рекой!
Да реют сны над хмурыми холмами!
Мы пьём печаль, струимую дождями —
Благословен их промысел благой!

За нами словно занавес упал,
Чтоб отлучить от зрительного зала.
Нас публика едва не освистала,
А лавры вновь другой актёр сорвал.

И вот мы здесь, забытые Судьбой,
Толпой, молвой, друзьями и страстями.
Три божества смиренно чтимы нами —
Безмолвие, Безлюдье и Покой.

Да длятся дни без бедствий и борьбы,
Покуда час не пробил многотрудный
Взглянуть в лицо нам ведомой подспудно
И вечно неожиданной Судьбы!

Я коротаю вечер над вязаньем,
Я жду тебя и знаю, что придёшь.

Мне хорошо. Просты мои желанья —
Беспечно ждать и вслушиваться в дождь.

Беспечные позвякивают спицы.
Беспечный в очаге горит огонь.
Намокший сад, отяжелев, глядится
В сырую гладь затворенных окон.

Притих мой дом, тебя готовый встретить.
Мне весело — ведь ты сейчас войдёшь.
Ведь я уже некоторое столетье
Все жду и жду, и вслушиваюсь в дождь.

ШОПЕН

И опять эта жаль, и опять эта боль,
И опять лунный луч над легендами стен,
Или светлую прядь с прядью черной, как смоль,
Перевил, переплёл, перепутал Шопен.

И уже не развить, и уже не разнять.
На плече невзначай задержалась рука.
И, притихнув, себя позволяет обнять
Недоступная пани — чужая тоска.

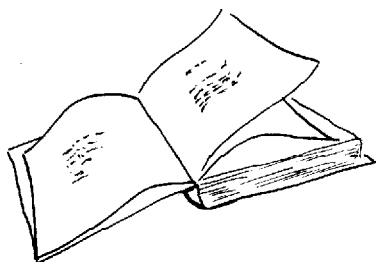
И коснулась лица шелковистая прядь,
И капризных бровей чуть смягчился изгиб.
Все равно никому никогда не понять,
Что там в звёздном дожде, что там в шелесе лип...

То ли отзвук любви, запоздавшей чуть-чуть,
То ли отблеск вина в дорогом хрустале...

Но опять и опять: «Не забудь, не забудь
Окаянных в миру, обручённых земле...»

ВАЛЕРИЙ БРЮСОВ

1873 — 1924



«Если б мне жить сто жизней, они не насытили бы всей жажды познания, которая сжигает меня», — писал Валерий Брюсов, крупнейший русский поэт первой четверти XX в. Он известен как автор повестей и романов, как драматург и переводчик, теоретик искусства и литературный критик, исследователь стиха, журналист, редактор, педагог, организатор литературной жизни. Но для современников и последующих поколений он был и остался прежде всего поэтом.

Его путь в литературе был непростым и нелёгким, он был полон многочисленными поворотами, подъёмами и срывами.

Поэт родился в зажиточной купеческой семье. С детства его самым большим увлечением было чтение. Читал он всё, что попадалось под руку — биографии великих людей, сочинения по естественной истории, приключенческие и французские бульварные романы и все научные книги, которые находил в домашней библиотеке. В то же время выбор книг был ограничен существовавшей в семье установкой: из него сознательно изымалась литература религиозного содержания. «От сказок, — вспоминал поэт, — от всякой „чертовщины“ меня усердно оберегали. Зато об идеях Дарвина и принципах материализма я узнал раньше, чем научился умножать».

В гимназические годы будущий поэт увлёкся математикой, полюбил её «непобедимую логику», в университете в сферу его интересов вошла философия, что значительной мере повлияло на формирование убеждения Брюсова в правомерности существования множества равноправных истин.

В 1890-е годы Брюсов решил всерьёз посвятить себя литературе. Знакомство с поэзией французских символистов решило его творческую судьбу. «Это — декадентство. Что ни говорить, — записал молодой поэт в дневнике, — но будущее будет принадлежать ему, особенно когда оно найдёт достойного вождя. А этим вождем буду Я! Да, Я!»

«Декадентский бунт» 1890-х годов привлёк внимание критики во многом благодаря его дерзким эскападам. Высочайшая самооценка (первый поэтический сборник назван «Шедевры»), демонстративный эгоцентризм и самоутверждение (второй сборник озаглавлен «Это — Я»), шокирующая современников эротика, стремление к редкой экзотической рифме — всё это говорит о сознательно избранной литературной стратегии: поэт стремится не только разрушить привычные стереотипы восприятия, но и утвердить право художника на полную свободу творческого самовыражения. Андрей Белый, сравнив поэта со «стенобитным тараном», заметил, что «идушие вслед за ним ощущали вольнее себя».

В 1900—1906 годах Брюсов выпустил три сборника, они сразу же были признаны среди символистов «книгами изумительных свершений». Наступательный пыл раннего творчества сменился в них отказом от крайностей декадентства, установкой на предельно широкий культурный диапазон. Теперь поэт обращается не

только к узкому кругу своих единомышленников, но и к широкой читательской аудитории. Он пробует себя в освоении исторической тематики, но поэт-символист далёк от стремления к объективной достоверности. В одном из писем к М. Горькому он признавался: «У меня везде — и в Скифах, и в Ассаргадоне, и в Данте — везде мое Я».

С начала века русское новое искусство во всех проявлениях (литература, живопись, театр, музыка) всё более упрочивается. С увлечением Брюсов составляет альманах «Северные цветы», каждый номер которого можно рассматривать как антологию новой поэзии. Поднимается вторая волна символизма, давшая имена Андрея Белого, Александра Блока, Вячеслава Иванова.

«Воспитателем вкуса» и «учителем стиховедения» был Брюсов для начинающего писателя А. Белого, с которым у него в начале сложатся отношения дружбы и любви, а далее — ревностной ненависти, чуть не приведшей к дуэли.

Книга стихов В. Брюсова «Венок», которую «мэтр» символизма считал вершиной своего творчества, вышла в свет, когда в 1905 году в Москве вспыхнуло Декабрьское восстание. Трагические события отрезвляюще подействовали на поэта: теперь революционеры виделись ему гуннами, то есть варварами и разрушителями старой культуры.

Где вы, грядущие гунны,
Что тучей нависли над миром!
Слышу ваш топот чугунный
По ещё не открытым памирам.

Но в поисках всё новых и новых средств художественной выразительности рамки «нового искусства» становятся для поэта оковами. «Я должен все силы своей души направить на то, чтобы сломать преграды, за которыми мне открываются какие-то новые дали... Ах, то воистину должен быть волшебный жезл, воистину новые слова: не слова о безумии, не слова о нежном счастье и уж конечно не слова из революционного словаря...» — делился поэт своими надеждами с писательницей-символистка Н. Петровской.

В 1910-е годы, в период острых дискуссий о символизме, Брюсов становится противником программы дальнейшего развития этого направления, предложенной Вяч. Ивановым и А. Блоком. Он категорически не принимал религиозной и мистической тематики, навязываемой, по его мнению, младосимволистами.

Ещё до начала Первой мировой войны Брюсов задумал сборник стихотворений, смысловым стержнем которого был бы «неукротимый, непобедимый призыв к жизни». Книга была почти закончена, когда поэт отправился на фронт корреспондентом. Включив в рукопись и военные стихи, Брюсов выпустил книгу «Семь цветов радуги». Как писал о ней рецензент, «утрата былого творческого напряжения открыла место переживаниям простым и житейским», «прежний ницшеанец заговорил простым человеческим языком».

Из-за условий военного времени и послереволюционной разрухи Брюсов не может опубликовать новые книги. В рабочем кабинете поэта растёт количество папок с готовыми материалами, которые пока негде печатать. Только Максим Горький через несколько месяцев будет давать из номера в номер в своём журнале лекции Брю-

сова о литературе «Учители учителей». В лекциях о литературе Брюсов почётное место отводил Пушкину.

В советское время Брюсов активно участвует в строительстве новой культуры: заведует Книжной палатой, Отделом научных библиотек и Литературным отделом при Наркомпросе. В 1921 году по его инициативе был создан Высший литературно-художественный институт (ВЛХИ). Это был творческий вуз, помогающий раскрыться, найти себя одарённому от природы человеку. В декабре 1923 года общественность отмечала пятидесятилетний юбилей Брюсова. От Народного комиссариата по просвещению поэта поздравил А.В. Луначарский.

Летом 1924 года Брюсов взял двухмесячный отпуск. Бесперывный, в течение ряда лет напряжённый труд ослабил и без того не слишком крепкий от природы организм поэта. Вместе с женой он отправился в Крым. Перед отъездом в Москву Брюсов заехал в Коктебель к Волошину. У него собрались гости: писатели, поэты, музыканты, давние друзья хозяина. Отмечали его день рождения. Устроили шуточный карнавал с переодеваниями, с живыми картинами. На другой день отправились в горы. В горах их застала гроза и сильный дождь. Брюсов вымок до нитки. К вечеру Брюсов почувствовал себя плохо: у него был жар, начался кашель.

В Москве, не вполне выздоровев, Брюсов ушёл в повседневные дела и обязанности. В ВЛХИ предстоял первый выпуск студентов, и Брюсов-ректор придавал этому событию большое значение. Он инспектирует работу преподавателей, читает лекции студентам, все дни проводит в институте. В октябре он опять слёг. Врачи поставили диагноз: крупозное воспаление лёгких.

Когда температуру удавалось сбить, Валерий Яковлевич пытался работать — писать рецензию на книгу Безыменского. Но болезнь прогрессирует, и силы оставляют поэта. 9 октября 1924 года поэта не стало.

Белая роза дышала на тонком стебле.
Девушка вензель чертила на зимнем стекле.
Голуби реяли смутно сквозь призрачный снег.
Грёзы томили всё утро предчувствием нег.
Девушка долго и долго ждала у окна.
Где-то за морем тогда расцветала весна.
Вечер настал, и земное утешилось сном.
Девушка плакала ночью в тиши — но о ком?
Белая роза увяла без слёз в эту ночь.
Голуби утром мелькнули — и кинулись прочь.

ОБЛАКА

Облака опять поставили
Паруса свои.
В зыбь небес свой бег направили
Белые ладьи.

Тихо, плавно, без усилия,
В даль без берегов
Вышла дружная флотилия
Сказочных пловцов.

И, пленяясь теми сферами,
Смотрим мы с полей,
Как скользят рядами серыми
Кили кораблей.

Но и нас ведь должен с палубы
Видеть кто-нибудь,
Чьё желанье создавало бы
Этот водный путь!

Свиваются бледные тени,
Видения ночи беззвёздной,
И молча над сумрачной бездной
Качаются наши ступени.

Друзья! Мы спустились до края!
Стоим над развёрзнутой бездной —
Мы, путники ночи беззвёздной,
Искатели смутного рая.

Мы верили нашей дороге,
Мечтались нам отблески рая...
И вот — неподвижны — у края
Стоим мы, в стыде и тревоге.

Неверное только движенье,
Хоть шаг по заветной дороге, —
И нет ни стыда, ни тревоги,
И вечно, и вечно паденье!

Качается лестница тише,
Мерцает звезда на мгновенье,
Послышится ль голос спасенья:
Откуда — из бездны иль свыше?

ЖЕНЩИНЕ

Ты — женщина, ты — книга между книг,
Ты — свёрнутый, запечатлённый свиток;
В его строках и дум и слов избыток,
В его листах безумен каждый миг.

Ты — женщина, ты — ведьмовский напиток!
Он жжёт огнём, едва в уста проник;
Но пьющий пламя подавляет крик
И славословит бешено среди пыток.

Ты — женщина, и этим ты права.
От века убрана короной звёздной,
Ты — в наших безднах образ божества!
Мы для тебя влечём ярем железный,
Тебе мы служим, тверди гор дробя,
И молимся — от века — на тебя!

К ПОРТРЕТУ М. Ю. ЛЕРМОНТОВА

Казался ты и сумрачным, и властным,
Безумной вспышкой непреклонных сил;
Но ты мечтал об ангельски-прекрасном,
Ты демонски-мятежное любил!

Ты никогда не мог быть безучастным,
От гимнов ты к проклятиям спешил,
И в жизни верил всем мечтам напрасным:
Ответа ждал от женщин и могил!

Но не было ответа. И угрюмо
Ты затаил, о чём томилась дума,

И вышел к нам с усмешкой на устах.
И мы тебя, поэт, не разгадали,
Не поняли младенческой печали
В твоих как будто кованных стихах!

ЛЕСТНИЦА

Всё каменной ступени,
Всё круче, круче всход.
Желанье достижений
Ещё влечёт вперёд.

Но думы безнадежней
Под пылью долгих лет.
Уверенности прежней
В душе упорной — нет.

Помедлив на мгновенье,
Бросаю взгляд назад:
Как белой цепи звенья —
Ступеней острых ряд.

Ужель в былом ступала
На всё нога моя?
Давно ушло начало,
В безбрежности края,

И лестница всё круче...
Не оступлюсь ли я,
Чтоб стать звездой падучей
На небе бытия?

ВЕК ЗА ВЕКОМ

Взрывают весенние плуги
Корявую кожу земли, —
Чтоб осенью снежные вьюги
Пустынный простор занесли.

Краснеет лукаво гречиха,
Синеет младенческий лён...
И снова всё бело и тихо,
Лишь волки проходят, как сон.

Колеблются нивы от гула,
Их топчет озлобленный бой...
И снова безмолвно Микула
Взрезает им грудь бороздой.

А древние пращурь зорко
Следят за работой сынов,
Ветлой наклонясь с пригорка,
Туманом вставая с лугов.

И дальше тропой неизбежной,
Сквозь годы и бедствий и смут,
Влечётся, суровый, прилежный,
Веками завещанный труд.

РАННЯЯ ОСЕНЬ

Ранняя осень любви умирающей.
Тайно люблю золотые цвета
Осени ранней, любви умирающей.

Ветви прозрачны, аллея пуста,
В сини бледнеющей, веющей, тающей
Странная тишь, красота, чистота.

Листья со вздохом, под ветром, их нежащим,
Тихо взлетают и катятся вдаль
(Думы о прошлом в видении нежащем).
Жить и не жить — хорошо и не жаль.
Острым серпом, безболезненно режущим,
Сжаты в душе и восторг и печаль.

Ясное солнце — без прежней мятежности,
Дождь — словно капли струящихся рос
(Томные ласки без прежней мятежности),
Запах в садах доцветающих роз.

В сердце родник успокоенной нежности,
Счастье — без ревности, страсть — без угроз.
Здравствуйте, дни голубые, осенние,
Золото лип и осин багрянец!

Здравствуйте, дни пред разлукой, осенние!
Бледный — над яркими днями — венец!
Дни недосказанных слов и мгновения
В кроткой покорности слитых сердец!

АЗ, БУКИ, ВЕДИ

Людмила Уланова

СПАСАТЕЛЬНАЯ КОНФЕТА

В автобусе Саша совсем не скучала,
Вот только немножко её укачало.
Тут мама пакетик из сумки достала,
Её угостила конфетой сосательной,
И Саше полегче от этого стало —
Ура! Оказалась конфета спасательной!

СЛУШАЮСЬ МАМУ

Когда я вертелась во время обеда,
Мне мама сказала сердито:
«Какая неряха ты и непоседа —
Полсупа на платье пролито!
Шесть лет тебе скоро, большая девица...»
«Да, мамочка, да, извини!
Поседой и ряхой пора становиться.
Скажи мне: какие они?»

МНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО ОН ЖИВОЙ

У мамы в комнате, в углу,
Торшер скучает на полу —
Изящный, с жёлтой головой,
Мне кажется, что он живой.

Наверно, он жирафом был —
Бродил, листву жевал,
А злой волшебник Гамадрил
Его заколдовал.

Он сын жирафьих королей —
Печален, одинок...
С папашей власть делил злодей,
А пострадал сынок.

Я знаю, как помочь ему,
Коварный Гамадрил!
Я в зоопарк его возьму,
Хватило б только сил.

Жирафу юную найду
И расскажу ей про беду.
Пусть принца поцелует
И сразу расколдует!

И сказка кончится... Ну да,
Какие сказки тут?
Ведь в зоопарк его тогда
Навеки заберут,

Запрут немедленно в загон,
Чтобы народ глазел...
А может быть, торшером он
Остаться бы хотел?

СЕМЕЙНЫЙ СЧЁТ

Мне на нервы действует родня —
Очень любят все напоминать,
Что сплошные тройки у меня,
А сестрёнка знает всё на пять.

Лучше она учится? Враньё!
Объясняю бабушке и маме:
«За день две пятёрки у неё —
Это десять, посчитайте сами!

У меня шесть троек — восемнадцать!
Ей никак за мною не угнаться!»

Бабушка немножко глуховата
Да и видит тоже плоховато.
А вот нюх у бабушки отличный —
Я давно завидую всерьёз.
Может запах самый необычный
Распознать легко бабулин нос!

Если пахнет луком, апельсином,
Дымом — это всё я узнаю,
Но как дело пахнет керосином,
Вы спросите бабушку мою.

«Жареным пахло!» — громко ахнет,
Хоть никто не жарит ничего.
Или проворчит: «Скандалом пахнет,
Ох, влетит тебе за баловство!»

Если пахнет в воздухе весной,
Тоже первой чувствует она.
Поскорее бабушка со мною
Курс занятий провести должна!

МЕСТА МАЛО



Я попыталась впихнуть на полку журнал. Он не впихивался. Я поднажала. Он не сдавался. А может, старые журналы не хотели принимать нового жильца и старательно его выталкивали. Я нажала ещё сильнее, и мне на ногу рухнула целая пачка. Я завопила.

— Что случилось? — поинтересовалась мама, открывая дверь в мою комнату.

— Не помещается ничего! — ответила я чуть не плача.

Или даже немножко плача. Бедная моя нога! Будут тут ещё всякие журналы на неё падать!

— Так ты наведи порядок, убери лишнее, у тебя пол-полки освободится. Какое слово смешное — «полполки», правда? А если ещё с пола кое-что подобрать, то и полпола! Полпола и полполки нуждаются в прополке!

Мама развеселилась. Любит она словами играть. А я — нет, не развеселилась.

— Полполки, полполки... Ничего там не освободится. Стеллаж у меня тесный! Места мало.

— Ну, разбирайся сама, — пожала плечами мама и ушла что-то там доваривать.

Я сняла с сушилки свои джинсы и футболки и принесла в комнату. Попробовала убрать их в шкаф, и сразу же мне на голову упал свитер. А зачем, спрашивается, мне на голове свитер? Я и шапки-то не люблю. Я стала засовывать чистые вещи куда-то вглубь, и тут на меня посыпалось всё подряд.

— Да вы будете нормально складываться или нет?! — возмущённо закричала я.

Крик услышали бабушка и мама. Они, конечно, решили выяснить, в чём дело.

— Что, опять места мало? — спросила мама.

Но как-то неправильно спросила! Никакого сочувствия я в её голосе не услышала.

— Шкаф маленький! — заявила я. — Малюсенький!

— Да ну, отличный шкаф. Больше, чем мой, между прочим.

— Ты сложи одежду ровными стопочками, как я тебе показывала, всё и поместится, — посоветовала бабушка.

Я с тоской посмотрела на шкаф. Да пока я все эти вещи сложу, я из них вырасту!

— Слушай, ну я так на работу опоздаю! Ты чего так долго?

Папа кивнул на часы. Он собирался отвезти меня в школу, а я никак не могла сладить с рюкзаком. Если в него помещался пенал, не оставалось места для одного из учебников. Если удавалось засунуть все учебники, тетрадки оказывались лишними. Рюкзак так сопротивлялся, как будто я пыталась накормить его какой-то гадостью. Он кусал меня за пальцы своей зубастой молнией и упорно не хотел закрывать пасть.

— Места мало! — прохныкала я.

— Да ты же тонну всякой ерунды с собой таскаешь! — поразился папа, заглянув внутрь. — Зачем тебе в школе альбом с наклейками? А кукла эта пучеглазая? Учителей пугать? Коробочки какие-то, баночки...

— Это всё нужные вещи. Просто рюкзак маленький.

— Ладно, жду ещё пять минут — и уезжаю.

Пришлось пожертвовать учебником математики.

Из школы я возвращалась на метро. Вагон был переполнен: «И тут тесно! И тут места мало! Что вообще за планета такая у нас! Люди на ней не помещаются!» Устав от толкотни, я вышла пораньше и решила дойти до дома пешком. По дороге мне попала крошечная кофейня. Отлично: найду, возьму молочный коктейль, посижу, подумаю о жизни...

— Извини, пока мест нет, — сказала мне тётенька на входе. — Подожди немного, а лучше приходи чуть позже.

И тут то же самое?! Да ну их всех!

Я поплелась домой.

Откуда эта девочка взялась в моей комнате? Словно из стены вышла. Большая девочка, очень большая... не в смысле взрослая, а в смысле огромная. Почти под потолок!

— Тесно тебе на Земле? — участливо спросила она. — Я тебя понимаю. Мало у вас тут места. Полетели к нам!

Хоть кто-то меня понимает... Кстати, я её тоже сразу поняла. А ведь говорила она на каком-то странном языке. Но слова будто сами переводились.

— К вам — это куда? — уточнила я.

— На Юпитер. Планета у нас громадная, места полно.

Я задумчиво кивнула, и тут же меня закрутил и стал куда-то втягивать яркий полосатый вихрь.

На Юпитере мне предоставили целый дом. Даже не дом — домище! И вручили огромную коробку, полную голубых металлических ромбиков. Как я поняла, это было что-то вроде денег. Каждый день я зачерпывала горсть этих вроде-денег и шла во вроде-магазины покупать всякие интересные штуки: игрушки, вазочки, шкатулки, да мало ли!

Мы часто гуляли с Мырндлату — девочкой, которая доставила меня на Юпитер, — и её подружками, и я то подбирала ярко-оранжевые в синюю клеточку камни, то прикатывала в свой дом фиолетовые орехи и лиловые шишки величиной с большую тыкву, то набивала сумку зелёными сверкающими ракушками.

— Да вы будете складываться нормально или нет?! — возмущённо закричала я, пытаюсь впихнуть угловатую шишку и пузатый орех между пятью клетчатými и двумя оранжевыми камнями, занимавшими почти всё место на полке.

В комнате материализовалась Мырндлату.

— Места нет, — пожаловалась я ей. — Тесно очень.

— Ну вот... — Она огорчённо вздохнула. — А я думала, уж у нас-то тебе пространства хватит!

— Оказывается, Юпитер тоже маленькая планета. Хотя у вас тут всё равно очень хорошо, и вы все классные. Спасибо вам, но мне домой надо, меня там, наверное, совсем потеряли. Я ведь тут уже несколько месяцев. А в школе-то как отстала!

Мы попрощались, и пёстро-полосатый вихрь вкрутил меня обратно в мою земную комнату.

— Ты где была?! — Мама появилась вслед за мной. — Мы тебя по всей квартире ищем! Уже пятнадцать минут! Неужели в шкафу пряталась? Хотя у тебя там не спрячешься, места нет. Где ты всё-таки была?

Я не знала, что отвечать. Врать я ужасно не люблю, а правда была какая-то неправдоподобная. Но пока я размышляла, мама уже выбежала из комнаты, чтобы обрадовать папу и бабушку:

— Нашлась наша красавица! Похоже, пряталась где-то. Ну и детский сад!

Я сидела и думала, какое всё маленькое и тесное: шкафы, стеллажи, ящики, сумки, рюкзаки, комнаты, квартиры, дома, города, планеты... Нигде не хватает места для моих вещей! И Солнечная система у нас тесная, и вся Галактика, наверное, тоже... Я думала-думала и никак не могла решить, чем заняться — то ли отправиться на поиски галактики попросторней, то ли попробовать навести порядок в этом вредном шкафу. Интересно, что сложнее?

Светлана Потапова

КАК МЫ БЫЛИ БАНКИРАМИ

Нам с сестрой Галинкой — мы близнецы — исполнилось десять лет. И бабушка с дедушкой подарили нам на день рождения банковские карты. И положили на них по десять тысяч рублей. Сказали, что нам нужно учиться финансовой грамотности.

— Я и так грамотный! — заявил я. — Вот мы сейчас в классе проходим возвратные глаголы. Я, между прочим, пятёрку получил!

— Мы теперь — банкоматы, — не очень уверенно сказала Галинка.

— Не банкоматы! А банкиры! — поправил я.

— Банкир — это тот, кто владеет или руководит банком, а банкомат в магазине стоит, — возразил нам обоим папа.

А мама спросила:

— Что будете делать с таким богатством?

Мы с Галиной посмотрели друг на дружку и прищурились. Почему-то мы враз стали скрытными. Но, честно говоря, что делать со своими десятью тысячами рублей, я действительно не знал. У сестры тоже был смущённый вид.

Мы с сестрой пошли в свою комнату.

— Федя! Ты бы что хотел купить на свои деньги? — первой спросила Галинка.

— Я бы хотел велосипед. Но он у меня уже есть. Я бы хотел слетать на остров Маврикий покормить черепах. Но для этого, пожалуй, немножко не хватит. А ты? Ты бы что хотела?

— Ногти! Длинные и красивые! Как у десятиклассниц в нашей школе! — поделилась заветной мечтой сестрёнка.

— Галина, остановись! Ты делаешь самую серьёзную ошибку в своей жизни! — предупредил я её. — Как ты такими ногтями фантики от конфет будешь разворачивать?!

— Это правда! — испугалась Галинка.

Мы с сестрой думали целую неделю, куда бы потратить своё богатство, но так ничего и не придумали.

Так мы узнали первое правило денег. С ними никогда не знаешь что делать.

Через неделю мы с мамой и папой сидели за ужином.

— Ну как, потратили на что-нибудь ваши деньги? — спросили родители.

Мы с Галинкой посмотрели друг на дружку, и оба вздохнули.

— Ну, раз не знаете, на что их потратить, может, вам... вклад открыть? — предложила мама.

— Я бы открыл клад! — обрадовался я. — Вот прямо с удовольствием! Только клады — они всегда где-то далеко! Примерно там же, где черепахи. На каком-нибудь острове Маврикий. В нашей квартире вряд ли клад есть. Да и поблизости тоже.

— Не клад, а вклад, — поправила меня мама.

— А что такое вклад? — спросила сестра.

Мама взяла из пакета пряники. Сложила их на тарелку.

— Смотрите! Здесь — пять пряников! Но если эти пряники... то есть деньги положить в банк и долгое время не есть... то есть не забирать их оттуда, то...

Мама торжественно достала ещё один пряник и положила его к тем пяти.

— Тогда накопятся проценты! То есть вместо пяти пряников у вас будет шесть пряников! — радостно закончила она.

Тут на кухню вошла наша собака Вилька.

Она быстро стянула со стола шестой пряник и убежала. Пряников снова стало пять.

— Нашу собаку следовало бы назвать не Вилька, а Инфляция! — засмеялся папа.

— Что такое ин-вляп-ция? — поинтересовалась Галинка.

— Инфляция? Ну... Есть такое взрослое трудное слово. Но его можно объяснить! За время, пока ваши пряники... то есть деньги хранятся в банке, они могут засохнуть... Нет, не так! За это время цены могут вырасти на все продукты. И ваш шестой пряник или, другими словами, ваши проценты съест инфляция. В точности как Вилька! — подковырнул папа маму.

— Ну, если положить деньги в банк ненадолго, то инфляция не успеет их съесть! — поспорила с папой мама.

И она отломилась от нового пряника половинку и снова упрямо положила её к пяти пряникам.

— Просто тогда прибыль от вклада будет немного меньше! — пояснила мама.

Так мы вывели из своего богатства второе правило. Где деньги, там всегда споры.

Галинка с того дня стала думать, не открыть ли ей вклад.

— Вот не буду снимать деньги и накоплю... как это мама сказала — полпряника, то есть проценты!

Сестра даже пришла к маме, чтобы подсчитать, сколько она накопит. Вышло: сто рублей в месяц с десяти тысяч.

— Ох, и куплю я на эти сто рублей... Что бы такое купить? — бормотала перед сном Галинка. И во сне дёргалась, пальцами шевелила. Может, проценты считала.

Она стала очень скупой. Даже те деньги на питание в школе, которые мама и папа ей давали, пыталась добавить к своим сбережениям. Но родители стали за этим следить, а то Галина уже худеть начала.

Прошло уже два месяца, а мы с сестрой так и не придумали, на что же нам потратить своё богатство.

Мы стали грустными. Не смеялись вечерами, как прежде. Галина считала на бумажке свои деньги и не хотела со мной играть. А мне без сестры играть было скучно.

— Я так много теперь чего хочу! Всё время думаю: чего же я хочу? Но на всё это мне не хватает моих денег. А чтобы накопить проценты, мне нужно сто лет! Это ещё не скоро! — вздохнула однажды вечером Галинка.

— Третье правило денег — их всегда не хватает! — поддержал я сестру.

— Деньги ведь нужны для радости! — рассудила Галинка. — А у нас какая-то грусть получается.

— Галя, ты — гений! — вскочил я с дивана.

На следующий день мама пришла с работы. И в дверь кто-то позвонил.

Мама открыла. На пороге стоял курьер.

Рядом с ним стояли цветы. Выше шапки курьера. Высота каждого цветка — один метр семьдесят сантиметров. Десять высоченных красных роз.

Мы с сестрой точно знали, что их десять. И что в них один метр семьдесят сантиметров.

Мама всегда хотела такой необыкновенный букет. Она как-то восторгалась такими розами на страничке в соц-сетях у своей любимой киноактрисы.

Мама взяла букет и ахнула.

— У меня же не день рождения! — удивилась она.

— Ну и что! Деньги нужны, чтобы радоваться! — воскликнула сияющая Галинка.

— Деньги нужны, чтобы радовать! — поправил сестру я. — Ведь мама о нас с тобой всю жизнь заботилась. А «радоваться» — это возвратный глагол!

Курьер протянул маме ещё и большую коробку её любимых конфет. На сдачу с двадцати тысяч рублей.

И Галинка очень ловко её открыла для мамы своими маленькими ноготками.